



U NÁS V ČAKOVICÍCH

ZPRAVODAJ PRO OBČANY ČAKOVIC, MIŠKOVIC A TŘEBORADIC

březen 2015

Třeboradický masopust byl plný barev a vůní, str. 8 a 20



Strana 4 až 6

Vedení městské části schválilo programové prohlášení pro aktuální volební období



Strana 14

Čakovciák Zdeněk Kub vypráví o společném turné rockerů Arakain a Lucie Bílé



strana 16

Fotbalisté Miškovic se plně připravovali na jarní odvetnou část 1. B třídy

OPTIKA - ČAKOVICE

Dr. Marodyho 14/2 • Tel.: 773 677 947

VÁŠ VĚK = VAŠE SLEVA %

**akce platí na všechny brýlové obruby
k nákupu ztenčených brýlových čoček**

slevu nelze kombinovat s jinými akcemi. Platnost do 30. 4. 2015

www.stingooptik.cz

INSPIRACE
PŘICHÁZÍ...



wüstenrot
přijde vhod

otevřeli jsme pro vás pobočku v Praze 9
Čakovice, Cukrovarská 15/20

Tel.: 283 930 382, 604 822 533, 732 754 508

Bc. Eliška Stránská, Ing. Jaroslava Seimlová

Kolektiv vyškolených a certifikovaných poradců Vám poskytne odborné
informace a sjedná tyto služby:

- Stavební spoření, úvěr Pro bydlení, pojištění vozidel
- Hypoteční úvěry - REFIN, pro fyzické i právnické osoby
- Životní pojištění, majetkové pojištění, cestovní pojištění a pojištění podnikatelů

PO 8:00 - 18:00

ÚT 8:00 - 18:00

ST 8:00 - 18:00

ČT 8:00 - 18:00

PÁ 8:00 - 14:00



centrum
volného
času
MĚSÍCE



**NAŠE SPECIÁLNÍ NABÍDKA 225,- Kč
ZA LEKCI**

OBVYKLÁ CENA NA TRHU 300 - 350,- Kč

PLAVEME VE VLASTNÍM MODERNÍM, KOMFORTNĚ VYBAVENÉM DĚTSKÉM CENTRU

Kontaktujte nás na: www.cvcmesice.cz tel. 733 111 865

**PLAVÁNÍ PRO NEJMENŠÍ
PLAVÁNÍ MALÝCH DĚTÍ ZA AKČNÍ CENU!**



VÝUKU PROVÁDĚJÍ PROFESIONÁLNÍ A SPECIÁLNĚ VÝSKOLENÍ LEKTORI

Pošlete své dluhy do insolvence!

Vyřešte své dluhy a exekuce jednou
pro vždy a začněte znovu normálně
žít. Nabízíme služby insolvenčního
poradce. Konzultace zdarma.
Tel.: **605 577 942.**

**Pronajmu garáží v Čakovících za kou-
palištěm. Cena dohodou. 731564871**

**Kácení a řez rizikových stromů
stromolezeckou technikou.**

Tel.: 606527091

MANUÁLNÍ LYMFODRENÁŽE proti ce-
lulitě a otokům, k aktivaci lymfatického
systému, na detoxikaci těla a posílení
imunity. Objednávejte na **603 400 540**
nebo info@masazealinie.cz.

internet

již od 299 Kč za měsíc

- vysoká přenosová rychlost 10 - 100 Mbps
- kvalitní nepřetržité připojení bez výpadků
- instalace zdarma a smlouva bez závazků

**adc
net.cz**

Volejte 220 990 770
www.adcnet.cz



**AKČNÍ NABÍDKA
NOTEBOOK ZDARMA**

Objednejte si týden rychlého internetu
na zkoušku zdarma!



Slovo
starosty

Milí sousedé,

Čakovice se pomalu probouzejí ze zimní nálady a stydlivé sluneční paprsky nám naznačují, že brzo začne období oprav a rekonstrukcí.

Mám tu čest vám předložit programové prohlášení koalice, ve kterém se koalice domluví na hlavní priority svého působení. Programové prohlášení není pasováno do jednoho volebního období, protože nám nepřipadá rozumné, abychom se limitovali přímo na čtyřletý cyklus. Je samozřejmé, že všichni koaliční partneři mají zájem na tom, aby se v tomto volebním období stihlo co nejvíce zrealizovat a pro to uděláme maximum. Nicméně městská část potřebuje řešit některé záležitosti přesahující i desetiletí.

Budeme rádi, když nám pošlete své komentáře, pokud budete mít pocit, že chybí něco, co považujete za zásadní.

Dovolte mi, abych vám popřál krásný a letos i velikonoční březen.

S úctou Váš starosta
Ing. Alexander Lochman, Ph.D.

Z obsahu

Strana 4 až 6

Programové prohlášení pro MČ Praha Čakovice

Zajímá vás, jaké změny a vylepšení čekají naši městskou část v nejbližších čtyřech letech? Uvnitř naleznete programové prohlášení, které Rada schválila.

Strana 12

Svoz nebezpečného, objemného a bio odpadu

Pro potřeby občanů městské části budou opět přistavovány kontejnery VOK na různé druhy odpadu. Podívejte se na přehled, ať nic nepromeškáte.

Strana 8

Třeboradický masopust se povedl na jedničku

Spousta pestrých masek, hodně dobré zábavy a vůně domácích pochoutek. Přesně v tomto duchu se nesl povedený Třeboradický masopust.

Strana 14

Arakain vyráží na společné turné s Lucií Bílou

Každý fanoušek tvrdé muziky musí znát kapelu Arakain. Čakovičák a basový kytarista Arakainu Zdeněk Kuš vypráví o začínajícím koncertním turné.

Strana 9

Móda pro děti i maminky v čakovickém bazárku

V seriálu, v němž představujeme místní podnikatele, jsme tentokrát zavítali do útulného bazárku Second Hand Avenue 912 v Čakovících.

Strana 16

Největší síla FC Miškovice? Parta dobrých lidí

Fotbalové jaro pomalu klepe na dveře. Jak jsou připraveni na odvety v 1. B třídě fotbalisté FC Miškovice? Ptali jsme se šéftrenéra Petra Seidela.

U nás v Čakovících – zdarma pro své občany vydává měsíčně MČ Praha – Čakovice, Periodický tisk územního samosprávného celku, náměstí 25. března 121, 196 00 Praha – Čakovice, IČ: 00231291 – tel.: 283 061 419, fax: 283 933 497, email: unas@cakovice.cz, mestska.cast@cakovice.cz, www.cakovice.cz. Za obsahovou a gramatickou správnost příspěvků nesou odpovědnost autoři. Redakce si vyhrazuje právo příspěvky krátit, redakčně upravovat, případně nepřijmout k otištění. Nevyžádané rukopisy a fotografie se nevracejí. Za obsah inzerátu odpovídá výhradně inzerent. Redakce: Michal Káva, Kateřina Marszálková. Jazyková korektura: Michal Káva. Příjem inzerce: inzerce@cakovice.cz, tel.: 283 061 426. Evidenční číslo MK ČR E 14335. Sazba: MS-Design, tisk: Vydavatelství MAC, spol. s r. o. Distribuci do všech poštovních schránek v MČ Praha – Čakovice zajišťuje Úřad MČ – toto číslo vyšlo v březnu 2015.

Programové prohlášení přesahuje volební období, říká starosta Lochman

» Hlavním tématem aktuálního čísla časopisu U nás v Čakovicích, je programové prohlášení koalice, kterým se bude vedení městské části řídit nejen pro toto volební období, ale i s výhledem do budoucnosti. O vzniku i náplni tohoto prohlášení jsme si popovídali s osobou nejpopovolanější, se starostou Ing. Alexandrem Lochmanem, Ph.D.

Pane starosto, jakým způsobem a jak dlouho vzniká takové programové prohlášení?

Nejprve je analytická fáze, kde se hledají průsečíky i rozdíly jednotlivých programů koaličních stran, pak vznikne diskuse s partnery a nakonec koalice schválí vzniklé programové prohlášení.

Je pro vedení městské části zavazující?

Programové prohlášení je koncipováno tak, že přesahuje jedno volební období a tak se dá říci, že je to i návod pro budoucí vlády města.

Lze z něj vybrat priority, které jsou pro naši městskou část ty nejpodstatnější?

Priority se zatím ještě nezměnily: školství, doprava a rozvoj občanské vybavenosti.

Jaké projekty už se rozeběhly?

Mnoho projektů je ve fázi projektové dokumentace, či prošli státní správou, abychom byli připraveni čerpat dotace.

Takže financovat realizaci projektů bude městská část za pomoci dotací nebo i vlastních zdrojů?

Ze zdrojů hlavního města, k tomuto účelu lobbujeme zájmy Čakovic, Miškovic a Třeboradic. Zatím se nám to daří, uvidíme při rozdělení rezervy rozpočtu hlavního města Prahy. Daří se nám také čerpat dotace.

Každý se může ujistit, že z našeho rozpočtu toho skutečně moc neuděláme. Připomínám jen, že z výběrů daní si Magistrát hlavního města Prahy nechá zhruba 92,5 procenta všech peněz, do městských částí se posílá pouze 7,5 procent a to i přesto, že je celá Praha pokrytá městskými částmi. Toto nespravedlivé přerozdělování se doufám brzo změní k lepšímu.

Vyberme pár bodů, které budou občany městské části zajímat nejvíce. Začněme bezpečností.



S ohledem na rostoucí počet obyvatel a k zajištění trvalé bezpečnosti se snažíme nabídnout městské policii novou budovu, kde by mohla parkovat s vozidlem. V současné době čakovická městská policie nemá motorové vozidlo, aby mohla rychleji dorazit na místo činu.

Co školství?

Jednu nově zrekonstruovanou školu bychom měli mít hotovou na přelomu dubna a května. Připravujeme další základní školu pro 650 dětí.

A jak to vypadá například s novou budovou pošty?

S Českou Poštou jednat je vždy dobrá rodružství. Dlouhodobě apelujeme na potřebu nových prostor. Všichni cítíme akutní stav a potřebu změny. Rýsuje se již velmi konkrétní možnost umístění čakovické pošty do nových prostor. Občany budeme již brzy informovat.

Text: Michal Káva
Foto: Kateřina Marszálková



Programové prohlášení

» Každý občan Čakovic, Miškovice a Třeboradic je pro nás stejně důležitý. Koalice si uvědomuje potřeby naší městské části a vynaloží maximální úsilí, aby uspokojila co nejširší počet obyvatel.

Toto programové prohlášení přesahuje jedno volební období.

Efektivní samospráva

- Městská část Praha-Čakovice bude usilovat o správní obvod, tj. o tzv. pověřený úřad.
- Převedeme část agendy z papírové do elektronické podoby.
- Zajistíme rozklikávací rozpočet.
- Nadále budeme dohlížet na transparentní a bezproblémový průběh veřejných zakázek.

Školství

- Zajistíme nové prostory pro základní školství. Zároveň zajistíme i prostory pro sport (tělocvičnu).
- Jedna z priorit koalice je i snížení energetické náročnosti stávajících městských objektů. LED, panely, zateplení. Soutěž energií (možná mezi městskými částmi).
- Zmodernizujeme školní pozemky a zkvalitníme sportovně-herní zázemí pro žáky (vnitroblok).
- Navýšíme počet přípravných tříd pro základní školy (nulté ročníky – předškoláci).
- Podpoříme rozvoj kapacit pro předškolní vzdělávání, s cílem přijmout všechny děti ve věku od 3 let.



Školství patří mezi nejvýznamnější priority programového prohlášení

Bezpečnost

- Podpoříme činnost strážníků oddělení MČ Praha-Čakovice a vhodného zázemí pro strážníky, včetně par-

kování, s budoucím cílem navýšení počtu strážníků působících na území MČ.

- Zasadíme se o častější dopravně bezpečnostní akce zaměřené na aspekty dodržování rychlostního limitu a váhového limitu a řízení pod vlivem návykových látek
- Chceme více regulovat pohyb bezdomovců.
- Podpoříme výstavbu nové hasičské zbrojnice.
- Zajistíme nové prvky pasivní, ale i aktivní bezpečnosti v okolí škol, sportovních a dalších rizikových míst.

Životní prostředí

- Posuneme projekt revitalizace Mraťanského potoka k jeho realizaci.
- Budeme pracovat na revitalizaci Havraňáku s výhledem na propojení s Letňanským lesoparkem.
- Zařídíme revitalizaci Husova Parku.
- Chceme zachovat a kultivovat zeleň v ulicích i vnitroblocích a budovat novou zeleň tam, kde je to vhodné a možné.
- Chceme zmapovat největší lokální znečišťovatele městské části (kouřící komíny, domy bez kanalizace) a sjednat nápravu.



Bylo požádáno o dotaci na opravu břehů rybníka v zámeckém parku

Miškovice

- Chceme zajistit financování oprav silnic a tvorbu nových chodníků v rámci etapy TV 3119 v Miškovících.
- Podpoříme vznik centra v Miškovících.
- Zřídíme přechod pro chodce se zpomalovacím prahem v dolní části Miškovice (Tuhaňská – ke školce, k rybníku).

Třeboradice

- Chceme zajistit finanční prostředky na plošné opravy páteřních silnic

v Třeboradicích v rámci etapy TV 3119 v Třeboradicích.

- Podpoříme vznik maloobchodního prodejny pro spádové území Třeboradice.
- Iniciujeme architektonickou studii nebo soutěž na zvelebení Slaviborského náměstí.



Iniciujeme architektonickou studii nebo soutěž na zvelebení Slaviborského náměstí

- Budeme pokračovat na dalších etapách Třeboradického korza.
- Upravíme neutěšený prostor u hřbitova.

Majetek

- Navrhujeme novou bytovou koncepci, která bude reagovat na potřeby radnice i na potřeby sociálně deprivovaných.
- Budeme rozvíjet nástavby na bytových domech patřících městské části.
- Zajistíme nadále odpovědný přístup k majetku a podpoříme dlouhodobý plán obnovy majetku. Včetně ucelené koncepce.
- Budeme pokračovat v jednání s Českou poštou.



Na tomto místě by v budoucnu mohla stát nová pošta

Zdravotnictví

- Vytvoříme adekvátní podmínky např. pobídky pro získání ambulantních lékařů, tak, že jim poskytneme zázemí v odpovídajících prostorách (lékařský dům).



V budově na křižovatce ulic Polabská a Petříkova by měl vyrůst Lékařský dům

- Podpoříme vznik centra odběru krve, podobného „Imunoflow“.

Senioři

- Podpoříme činnost klubu seniorů: přednášky, výlety, semináře a cvičení. Rozšíříme nabídku vycházek Prahou. Vyhledáme další prostory k rozšíření klubu.
- Budeme pokračovat ve spolupráci s městskou i státní policií ČR
- a poskytneme další kurzy bezpečnostní gramotnosti a prevence kriminality.
- Zlepšíme informovanost seniorů a jejich rodin o možných službách, včetně poskytnutí kontaktů na příslušné organizace a poradenství v krizových situacích.
- Nabídneme seniorům výuku anglického jazyka.
- Nabídneme seniorům počítačové kurzy.
- Nadále nabídneme právní poradnu pro seniory.
- Zachováme tradici darování poukázek při příležitosti životního jubilea.

Doprava

- Zkapacitnění klíčových křižovek, zejména u Globusu.
- Dokončíme i zahájíme opravy páteřních silnic: Cukrovarská, Bělomlýnská a Schoellerova.
- S okolními městskými částmi i s Magistrátem hlavního města Prahy budeme řešit propojení Jižního obchvatu s naší městskou částí.
- Rozšíříme síť našich komunikací tím, že propojíme ulici Schoellerovu s Bělomlýnskou na úrovni třeboradického hřbitova.
- Chceme opět zavést autobusovou linku propojující naši městskou část a sousední Kbely.
- Koalice vidí perspektivu v rozvoji kolejové dopravy, která není limitována propustností silničního provozu,

z tohoto důvodu podporujeme vybudování vlakové zastávky v Třeboradicích na lince S3 a případné prodloužení linky S34 k sídlišti Čakovice.

- Budeme prosazovat lepší přestupní vazby mezi autobusy a vlaky a rozšiřování parkovacích kapacit.
- Na základě vypracovaného celistvého generelu cyklostezek, začneme konkrétní úseky cyklostezek budovat.
- Dokončíme výměnu a dostavbu přístřešků na autobusových zastávkách.
- Dále budeme prosazovat otevření komunikace spojující křižovatku ulic
- Za Tratí/Cukrovarská s ulicí Veselskou (území Letňan).
- Budeme usilovat o rekonstrukci infrastruktury ulice Kostelecké včetně chodníků a cyklopruhu.

Rozvoj

- Chceme vytvořit místo, kde se nám všem bude dobře žít, kde budeme rádi bydlet, vychovávat své děti, pracovat a užívat si volného času. Budeme připravovat projekty tak, aby byl zajištěn dlouhodobý koncepční rozvoj naší městské části, s cílem nalézt rovnováhu mezi přirozeným růstem počtu obyvatel, rozvojem infrastruktury a služeb a její stabilizace a dále rozšiřováním přírodních i organizovaných zelených ploch a ploch pro trávení volného času.
- Dopracujeme urbanistický návrh naší městské části a navážeme na dřívější práci vedení radnice. Tento dokument bude sloužit jako návod pro nově vznikající Metropolitní plán a veřejně ho projednáme s občany.



Náměstí Jiřího Berana se dočká revitalizace

Kultura

- Kulturní tradice a významné osobnosti, jsou identitou městské části, proto je budeme připomínat konáním kulturních akcí a v našem tisku.

- Rozmístíme nové informační panely v Čakovících, Třeboradicích a Miškovících, pro propagaci kulturních, sportovních i jiných akcí konaných v MČ. Budeme podporovat místní živou kulturu a úspěšné zavedené akce.
- Budeme prosazovat vybudování společenských prostor s dostačující kapacitou k organizování kulturních akcí.
- Organizujeme nové prostory pro knihovny.
- Budeme hledat další prostory k rozšíření působnosti ZUŠ Marie Podvalové.
- Navážeme spojení s partnerskými městy.

Sport

- V rámci rozšíření sportovních kapacit a prostor, hodláme připravit projekt na novou sportovní halu, která bude využitelná pro školy a další sportovní kluby naší MČ, např. florbalisti.
- Vybudujeme SKATE park u rybníka za cukrovarem.
- Postavíme hřiště pro míčové hry (volejbal, basketball).
- Podpoříme novou nabídku sportu do naší městské části, např. karate, lezeckou stěnu, aj.
- Podpoříme výstavbu dalších sportovišť a stadiónů, např. hokejové haly.

U zámeckého parku

- Vybudujeme propojovací chodník mezi starým a novým sídlištěm.
- Rozšíříme počet kontejnerů na třídění odpadu.
- Podpoříme vznik maloobchodní prodejny.
- Budeme mediátorem na řešení dopravy v klidu.
- Navrhne nové dopravní bezpečnostní prvky v okolí sídliště (přechody, retardéry, ostrůvky).

Foto: Michal Káva



Vchod do zámeckého parku projde rekonstrukcí

Informace o činnosti Rady MČ a Zastupitelstva MČ

» Na svém 7. – 9. jednání Rada MČ mimo jiné projednala:

- Souhlas s rozmístěním kontejnerů Diakonie Broumov na separaci textilu na území naší městské části.
- Dodatek č. 4 ke Smlouvě o dílo, jejímž předmětem je tisk časopisu "U nás v Čakovicích" mezi vydavatelstvím MAC, s. r. o. a MČ Praha – Čakovice.
- Schválení smluv o zajištění přednášek v klubu seniorů na leden - březen 2015.
- Schválení objednávky na vykonávání technického dozoru investora pro stavbu: "MČ Praha-Čakovice - zateplení budovy pekárny č.p. 20" a "MČ Praha-Čakovice - zateplení budovy školní jídelny č.p. 840"
- Povolení natáčení virtuální prohlídky v budově gymnázia, která je majetkem MČ Praha - Čakovice.
- Nákup příslušenství nástaveb pro komunální stroj Zebra od společnosti BauCar, spol. s r.o. (silniční zametač, sypač vozovek a sněhovou radlici)
- Jmenování členů komisí Rady MČ Praha – Čakovice.
- Schválení záměru PD na rekonstrukci a nástavbu objektu č. p. 112 v ul. Petříkova, na rekonstrukci Husova parku a na stavbu zbrojnice JSDH
- Rozdělení kompetencí členů Rady MČ
- Různé žádosti o stanoviska a povolení.
- Různé nájemní smlouvy na bytové a nebytové prostory.

Zápisy z jednání Rady a Zastupitelstva MČ jsou uloženy na Úřadě MČ, kde jsou zájemcům přístupné k nahlédnutí a jsou rovněž umístěny na stránkách

www.cakovice.cz



Žádáme občany, aby po svých psech důsledně uklízeli psí exkrementy, které představují významné riziko infekčního onemocnění. Výskyt všudypřítomných psích exkrementů v poslední době narostl natolik, že bylo nutné kontaktovat městskou policii, která bude kontrolovat počínání pejskařů a za neuklizení může být na místě udělena pokuta do výše 1.000,- Kč. "

Co se děje v naší městské části v březnu?

Středa 4. března

Jarní trhy - Čakovické blešky

DDM Praha 9 zve na první letošní burzu nepotřebného dětského oblečení. Akce začíná v 15 hodin. Kde? Cukrovarská 230.

Sobota 7. března

Národní házená - turnaj starých gard

Oddíl TJ Avia Čakovice pořádá házenkářský turnaj dříve narozených pánů. Ve sportovní hale ZŠ Dr. Edvarda Beneše se bude hrát od 8 hodin a končit před 16. hodinou.

Stolní tenis - domácí zápasy TJ Avia Čakovice

Nejprve nastoupí čakovické ženy z druhé ligy. Od 10.00 začíná zápas

Čakovice - Hrádek, od 13.30 pak Čakovice - Kaplice. Třetiligoví muži přivítají od 16 hodin České Budějovice.

Neděle 8. března

Národní házená - turnaj žen

Den po turnaji mužů se v hale základní školy Dr. Edvarda Beneše koná také turnaj žen. A to od 8 do 15.30 hodin.

Stolní tenis - domácí zápas TJ Avia Čakovice

Zápas třetí ligy mužů mezi Čakovicemi a Vodňany začíná v 10 hodin.

Sobota 14. března

Národní házená - turnaj mládeže

Od 8 do 15.30 proběhne ve sportovní hale ZŠ Dr. Edvarda Beneše mládež-

nický turnaj O pohár starosty MČ Praha Čakovice.

Sobota 21. března

Hasičský ples

Sbor dobrovolných hasičů Miškovice pořádá ples v třeboradické restauraci Maximum, začíná se od 20 hodin.

Středa 25. března

Koncert učitelů a výstava obrazů

Základní umělecká škola Marie Podvalové přichystá v sále školy koncert učitelů spojený s výstavou obrazů. Začíná se v 18 hodin.

Text: red

Zábava od rána do noci. Třeboradický masopust se vydařil

» Stovky návštěvníků zavítaly na oblíbený Třeboradický masopust. Ten se konal již popáté a pořádajícímu sdružení LíPa se opět povedl na jedničku. Konal se na tradičním místě, tedy v areálu restaurace Maximum.

"Majiteli bychom rádi poděkovali za vstřícnost a přípravu celého prostoru," chválí Libuše Uríková, jedna z pořadatelek. "Protože jde již o pátý ročník, tak jsou pro nás přípravy malinko rutina. Pokaždé se do toho snažíme vnést něco nového. Letos to byl kolotoč se střelnicí a dle zájmu nejmenších to mělo velký úspěch," dodává.

Celému veselí předcházela velký masopustní průvod, na kterém nechybělo plno tradičních maškar - laufu, turek, medvěd, dědek s nůš, kominík, klíbn, ženich s nevěstou či smrtka. A do kostýmů se převlékly i obě dámy z pořádající LíPy, tedy Libuše Uríková s Pavlínou Labíkovou.

"Každý rok je pro nás oříšek, jaké pro nás zvolit masky. Letos jsme se nakonec rozhodly převléknout se za lyžaře a to dědu Šlesingra a babi Soukalovou, na počest úspěšné biatlonové sezony českých reprezentantů," smějí se pořadatelky.

Babi Soukalová, stejně jako její vnučka, dorazila na start se zpožděním a lyžařský dědoušek absolvoval celý pochod po Třeboradicích na lyžích, bez známky jediné sněhové vločky.

Jak velí tradice, tak zástupce městské části, kterým byl místostarosta Daniel Kajpr, předal maskám symbolické povolení ke vstupu do obce.

"Ani pan místostarosta se nezapomněl náležitě masopustně vystrojit, městské části bychom tímto rády poděkovaly nejen za finanční podporu," děkují obě pořadatelky.

Průvodu se nakonec zúčastnilo na sedm stovek občanů, kteří se při cestě po Třeboradicích mohli občerstvit na šesti stanicích u dobrých lidí s plnými stoly sladkých i slaných dobrot.

"O hudební doprovod se starali členové dechové kapely Pralinka a průvod, vede-

ný koňským spřežením, dorazil do centra dění v pravé poledne, doprovázený odbíjením zvonů. Od té chvíle probíhal program na pódiu, na kterém se vystřídaly děti z MŠ Čtyřlístek, MŠ Třeboradice, kromě Pralinky zazpíval také Jiří Černohlávek a své umění předvedli kejklíři, kteří zájemcům ukázali žongléřskou školičku," přibližuje pestrý program Libuše Uríková.

Program doprovázely zabijačkové a jiné hody, staročeský kolotoč, střelnice a výtvarné dílny. Sluníčko příjemně hrálo po

celý den, na největší vytrvalce pak čekalo večerní maškarní disko.

"Klub LíPa by chtěl poděkovat všem zúčastněným, maškaram, občerstvovačům, zvukařům, účinkujícím, reportérům Karlu Vysoudilovi, Petru Novákovi, Mirku Laušovi a slušným lidem, kteří celý masopustní den náležitě uzavřeli večerním pomyslným pohřbením basy a nastolením půstu," nešetří Libuše Uríková s Pavlínou Labíkovou slovy chvály.

Text a foto: Michal Káva





Útulný bazárek Second Avenue 912 nabízí módu dětem i maminkám

» S naším seriálem, v němž představujeme podnikatele z naší městské části jsme tentokrát zavítali do bazárku s dětskou značkovou módou Second Avenue 912. Najdete jej na adrese Dr. Marodyho 14 v Čakovcích.

„Fungujeme převážně na komisním prodeji, to znamená, že oblečení si pečlivě od maminek vybírám. Hlavně aby bylo čisté a voňavé,“ vysvětluje majitelka bazárku Andrea Petráková.

Jakmile vezmete za kliku, tak vstoupíte do útulného a prosvětelného světa oblečeníčka pro malé caparty a to své si v široké nabídce zboží musí najít každý.

Maminky totiž samy dobře vědí, jak náročné je udržovat pro malé dítě šatník tak, aby v něm byly věcičky, které zrovna sedí na neustále se měnící výšce i váhu. Zákaznice si mohou vybrat z pestré nabídky všech tvarů, barev i velikostí a tak snad ani není možné, aby si každý nenašel to, co zrovna potřebuje.

„První myšlenka na otevření bazárku mě napadla před sedmi lety, po narození dcerky,“ vzpomíná paní Petráková. Kromě oblečení pro nejmenší si ale mohou

rozšířit šatník i samotné maminky, protože nechybí ani těhotenská móda. Maminky si tak mohou vybrat krásné značkové kousky oblečení i pro sebe.

Obchůdek není na žádné z hlavních ulic a tak je kolem něj příjemné a klidné prostředí. Zákazníci mohou v klidu zaparkovat a v případě, že děti spí, tak klidně nechat kočárek venku před obchůdkem.

„Maminky při nákupu mohou dostat i kafičko, s řadou z nich jsme se staly ka-

marádkami a přítelkyněmi,“ usmívá se majitelka bazárku.

Bazárek Second Avenue 912 funguje i přes facebookové stránky, takže si můžete nakoupit i přes internet.

„Pro zákaznice pořádáme i různé akce, nejbližší setkání s maminkami teď bude 21. března,“ zve Andrea Petráková.

Bazárek má i charitativního ducha. Podporuje totiž organizaci Matky v nouzi a také Kojenecký ústav Kladno.

Text a foto: Michal Káva



Mladí hasiči odstartovali závodní sezonu soutěží v uzlování

» Oddíl Mladých hasičů z Miškovice se zúčastnil pražského Zimního poháru v uzlování, který se v polovině února konal na hasičské zbrojnici v Řeporyjích.

„Náš oddíl tam vyslal pětičlenné soutěžní družstvo. Hlídku mladších žáků, což je kategorie do 11 let a dále dva mladší jednotlivci a jednu jednotlivkyni v kategorii starší, tedy 11 až 15 let,“ vysvětluje vedoucí miškovického oddílu Lukáš Horský.

Hlavním úkolem všech soutěžících, pětičlenných hlídek a jednotlivců v obou kategoriích, je co v nejkratším čase uvázat pět vylosovaných uzlů.

„Ačkoliv mladší hlídka ve složení Buryška, Pončík, Pončíková, Janča a Slavíková patřila mezi absolutní nováčky, neboť to byly naše úplně první závody, se vůbec neztratila. Skončila 15. z celkového počtu 22 soutěžních hlídek,“ přibližuje vedoucí oddílu z Miškovice výsledky řeporyjského závodu.

V mladších jednotlivcích se umístili Soňa Pončíková na skvělém 11. místě a Ště-

pán Buryška na 13.místě z 32 jednotlivců z celé Prahy. Ve starších jednotlivcích obsadila 28. místo z 42 jednotlivců Tereza Koubová.

„Rád bych poděkoval všem členům našeho sboru, kteří pomáhali při trénincích našich mladých hasičů a městské části Praha Čakovice za podporu. A samozřejmě také rodičům malých závodníků, kteří dětem pomáhali a podporovali je,“ nešetří Lukáš Horský slovy chvály.

Chtěli byste, aby se vaše dítě také zapojilo do zábavného i naučného kroužku

Mladých hasičů? Máte možnost! Stále totiž probíhá nábor nových.

„Zájemci od šesti do sedmnácti let se mezi nás mohou přijít podívat každé pondělí mezi 16. a 18. hodinou do hasičské zbrojnice v Miškovících. Případně mohou získat informace na webových stránkách www.sdhprahamiskovice.cz nebo na facebooku Hasiči Praha Miškovice,“ zve Lukáš Horský nové zájemce do svých řad.

Text: Michal Káva. Foto: mladí hasiči





**SBOR
DOBROVOLNÝCH
HASIČŮ MIŠKOVICE**

VÁS SRDEČNĚ ZVE NA

HASIČSKÝ PLES

DNE 21.3.2015 OD 20.00 HOD

V RESTAURACI MAXIMUM CLUB
TŘEBORADICE (U TANASE)
K POSLECHU A Tanci HRAJE
PLZEŇSKÝ EXPRES

VSTUPENKY JE MOŽNO ZAKOUPIT
V PŘEDPRODEJI NA PODATELNĚ ÚMČ
ČAKOVICE OD 2.3.2015
VSTUPNÉ: 120,- Kč



SOUSEDSKÉ VELIKONOCE

u kostela v Třeboradicích **6. 4. 2015**

PROGRAM

- 9:00 Uvítání
- 9:15 Velikonoční mše svatá
- 10:15 Velikonoce z pohledu našich dětí
- 10:15 Soutěže pro děti i dospělé (pletení pomlázek, barvení velikonočních kraslic, běžecký slalom s vajítkem na lžici)

V rámci akce bude uspořádána výstava živých zvířátek.

NA AKCI VÁS SRDEČNĚ ZVE

Třeboradický spolek s přáteli



Skauti se vydali na tradiční Zimní přechod Brd

Skauti z čakovického oddílu Athabaska se zúčastnili již 46. ročníku akce, která nese název Zimní přechod Brd.

„V těchto chladných měsících se již tradičně schází několik stovek skautů z Brd a okolí, aby si připomněli tradici, která započala v roce 1969 jako protestní reakce na události Pražského jara. Nicméně pro mladší děti je tato akce jedinečná spíše tím, že tu potkávají jiné oddíly a s jejich členy si vyměňují doma vyrobené kartičky, takzvané brděnky,“ říká Sebastián Nývlt alias Theodor ze skautského střediska Athabaska.

„Naše středisko si již poněkolkáté vzalo na starost občerstvení a děti si tak na louce mohly za drobný peníz zakoupit párek v rohlíku nebo třeba palačinku s marmeládou. Po slavnostním nástupu, který se odehrává na louce nad obcí Kytín, se účastníci vydávají na pochod brdským pohořím. Letošní ročník se podařil a doufáme, že se příští rok dočkáme i nějakého sněhu,“ dodává Theodor.

Text: Michal Káva. Foto: Theodor



Při přechodu Brd si členové skautských oddílů vyměňují doma vyrobené kartičky, takzvané Brděnky.

Pozor na falešnou sbírku na sluchově handicapované

Projdete-li se ulicemi Prahy, tak často můžete narazit na členy různých charitativních organizací, kteří vybírají finanční příspěvky na děti, na maminky, na opuštěná zvířata, prakticky na cokoliv. Bohužel se ale mezi nimi vyskytují i podvodníci. A právě na příklad takového hyenismu bychom rádi upozornili občany naší městské části.

V minulém měsíci se u nás totiž, jak jste nás upozornili, vyskytlo několik jedinců, kteří se vydávají za sluchově handicapované.

„Vše se opakuje – většinou mladí lidé, snědší pleti předstírají sluchové postižení a mají sbírkovou listinu stejnou jako v létě. Objevili se už v Praze, Hradci Králové, Českých Budějovicích, Ledči nad Sázavou. Bývají velmi nepříjemní a urputní. Jedná se zřejmě o organizovanou skupinu osob jiné státní příslušnosti,“ upozorňuje Monika Jindrová, ředitelka Asociace organizací neslyšících, nedoslýchavých a jejich přátel (www.asnep.cz).

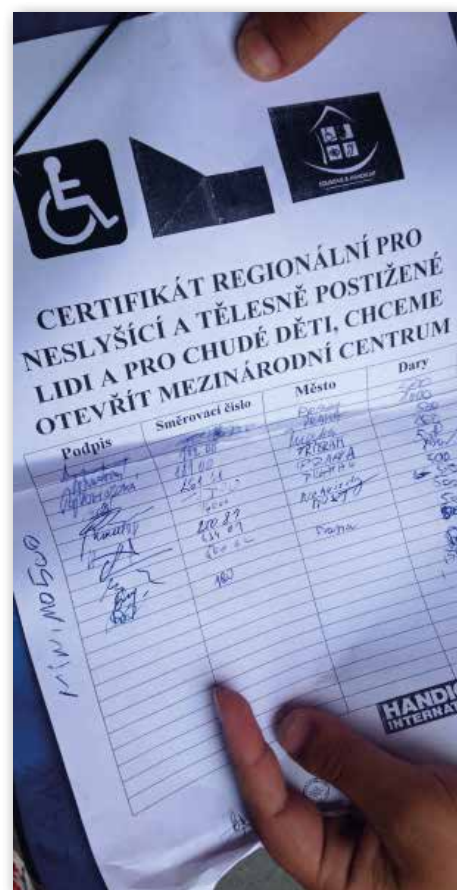
Tito lidé mají formulář s logem Handicap international, ovšem nemají žádný průkaz, žádnou zapečetěnou pokladničku, tedy věci, které jsou při oficiálních sbírkách nezbytností.

„Již v létě nám organizace Handicap International, kterou mají uvedenou na listině, potvrdila, že takové sbírky vůbec nikde v Evropě nerealizují. Jako ředitelka Asociace organizací neslyšících, nedoslýchavých a jejich přátel, která sdružuje organizace zabývající se osobami se sluchovým postižením po celé České republice, mohu potvrdit, že žádná z našich členských organizací, ani jakákoliv jiná organizace tohoto druhu u nás v současné době sbírku tohoto typu a názvu neprovádí,“ vysvětluje paní Jindrová

Text: Michal Káva

Toto je formulář falešných výběrčích příspěvků na sluchově postižené.

Foto: www.asnep.cz



Svoz nebezpečného odpadu a přistavění VOK na objemný odpad a bioodpad

Pro potřeby občanů Městské části Praha Čakovice budou opět přistavovány VOK kontejnery a také bude svážen nebezpečný odpad. Týká-li se to i vás, čtěte pozorně následující informace

VOK na objemný odpad

Z MHMP máme přiděleno na období 1 – 6/2015, 12 ks VOK.

březen 18. 03.

duben 08. 04., 22. 04.

květen 06. 05., 27. 05.

červen 17. 06.

Kontejnery budou přistavovány ve středu ve 14.00 hod. a odvoz bude ten samý den v 18.00 hod.

Stanoviště těchto kontejnerů:

Třeboradice - parkoviště u hřbitova, 1 ks

Miškovice - Na Kačence, 1 ks

Tyto kontejnery zajišťuje a financuje Magistrát hlavního města Prahy a tím i stanovuje podmínky výběru odpadu a druhu odpadu, který do VOK patří.

Do těchto nádob je zakázáno odkládat nebezpečný odpad (televize, lednice, pneumatiky, chemikálie, žárovky, autobaterie...), dále odpad stavební, živnostenský a také bioodpad.

Mimo vyznačené dny je možné využít stanoviště VOK Na Bahnech k odložení velkoobjemového odpadu a sutě do přistavených kontejnerů.

VOK na bioodpad

Z MHMP máme přiděleno na období 1 – 6/2015, 6 ks VOK na bioodpad.

duben – 12. 04., květen – 17. 05., červen – 14. 06.

Kontejnery budou přistavovány v neděli mezi 9.00 – 12.00 hod.

Stanoviště těchto kontejnerů jsou následující:

Třeboradice - parkoviště u hřbitova / 1 ks

Miškovice - Na Kačence / 1 ks

Kontejnery VOK na bioodpad jsou určeny na zahradní odpad (listí, trávu, větve, neznečištěnou zeminu), případně kuchyňský bioodpad rostlinného původu bez živočišných zbytků. Tyto kontejnery jsou určeny pouze pro občany Městské části Praha Čakovice, VOK na bioodpad rovněž zajišťuje a financuje Magistrát hlavního města Prahy.

Mimo vyznačené dny je možné využít stanoviště VOK Na Bahnech k odložení velkoobjemového odpadu a sutě do přistavených kontejnerů.

Sběr nebezpečného odpadu 2015

10. 03. – út	křižovatka ul. Schoellerova - V Pačátkách	15.00 – 15.20
09. 06. – út	křižovatka ul. Schoellerova - Mezi hřbitovy	15.30 – 15.50
08. 09. – út	křižovatka ul. Bělomlýnská - U Bílého Mlýnu (u garáží)	16.00 – 16.20
	křižovatka ul. Schoellerova - Cukerní	16.30 – 16.50
	křižovatka ul. Ke stadionu - Jizerská	17.00 – 17.20
	ul. Něvská (MŠ 120 - parkoviště)	17.30 – 17.50
	křižovatka ul. Cukrovarská - Vyhlídkova	18.00 – 18.20
	křižovatka ul. Polabská - U zbrojnice	18.40 – 19.00

Při mobilním sběru lze bezplatně odložit tyto druhy nebezpečného odpadu: rozpouštědla, kyseliny, zásady, fotochemikálie, pesticidy, žárovky a jiný odpad s obsahem rtuti, olej a tuk (kromě jedlého), barvy, tiskařské barvy, lepidla, pryskyřice, detergenty obsahující nebezpečné látky (čisticí prostředky), nepoužitelná léčiva a cytostatika, baterie a akumulátory.

Není možné odkládat: vyřazená elektrozařízení (např. lednice, televize, počítačové monitory, tiskárny, mobily, rádia, videa).

Nejbližší stabilní sběrný nebezpečného odpadu v okolí Čakovice jsou ve Vysočanech (Pod Šancemi 444/1) nebo v Libni (Vocetářova 622/1).



Základní umělecká škola Marie Podvalové

srdečně zve ve středu

25. 3. 2015

na

Koncert učitelů

a

Výstavu obrazů

od 18,00 hodin - sál školy



Text: Michal Káva

Detox jako probuzení ze zimního spánku

» Cítíte jarní únavu? Rádi byste svůj organismus oživil, vyčistili a nastartovali? Výživová poradkyně Denisa Fuksová z Třeboradic v dalším pokračování rubriky Zdraví radí, jak na to.

"Nemáte na nic náladu, jste unavení a cítíte se jako medvěd, co by jenom spal? Tělu dochází energie a křičí o pomoc. Aby taky ne, v zimě je slunečního svitu nejméně a tolik potřebný vitamin D se nám jen těžko daří doplňovat běžnou stravou. Bez sluníčka si ani nevychutnáme čerstvou lokální zeleninu či ovoce a mohou nám tak chybět potřebné vitamíny a minerály. Do studeného počasí se nám ven moc nechce a tak se raději zazimujeme v obývacích a kancelářích bez přístupu čerstvého vzduchu. Kromě vzduchu tělo trpí často i nedostatkem pohybu, protože jsme většinu času v posledních měsících prováleli. Je načase vylézt z pelíšku a probudit se ze zimního spánku, nejlépe jarní detoxikační kúrou. Jakmile zbavíme tělo všech odpadních látek, výrazně se nám uleví," říká výživová poradkyně a zdravotní masérka s akreditací Ministerstva zdravotnictví.

Čím může být tělo zatížené? Především stravou! Podle Českého statistického úřadu průměrný člověk za rok zkonsumuje 75 kilogramů masa, přes 50 kg pšeničného pečiva, téměř 27 kilo tuků a olejů a vypije 172 litrů alkoholu.

"Jen si vzpomeňte na vánoční svátky, kdy jsme břicha plnili samými sladkými a tučnými dobrotami. Není divu, že spousta lidí má dnes problém s překyslením organismu. Kromě odpadních látek z jídla může být tělo zanesené dalšími nebezpečnými látkami. Toxické kovy najdeme v běžných kosmetických produktech, které denně používáme – třeba rtěnky s olovem nebo antiperspiranty s hliníkem. Chemikálie jsou všude kolem nás, v barvách či lacích na vlasy, v domácích úklidových prostředcích, v levných plastech, ze kterých se dnes vyrábí lecos. Diagnostikou a terapií se zpravidla zabývají centra celostní medicíny, kde vás podrobí odbornému vyšetření z kapky krve. Detoxikace pak probíhá komplexně pod dohledem specialisty, který

podle druhu a stavu klienta doporučí užívání vhodných přírodních doplňků a sorbentů zpravidla v kombinaci s likvidací patogenů pomocí plazmového či frekvenčního generátoru," vysvětluje Denisa Fuksová.

A jak tedy na domácí očistu těla? Způsobů je spousta a každý si určitě najde nejhodnější metodu pro své tělo.

"Příznivci ájurvedy dají přednost olejovým výplachům, klystýrům a masážím. Jogíny čistí svá střeva metodou, která se nazývá šankprakšalána. Jde o popíjení roztoku slané vody v kombinaci se sadou speciálních cviků. Po pár hodinách se tělo dokonale pročistí. Terapeut čínské medicíny bude pracovat na uvolnění energetických bloků pomocí akupunkturních bodů a doporučí vám vhodné bylinky a stravu na míru. V mnoha kulturách se setkáme s držením půstu, ostatně ten znaly i naše babičky. V případě půstu je nutné upozornit, že by ho rozhodně neměly podstupovat lidé trpící diabetem, metabolickou či jinou závažnou chorobou. Doporučuji půst držet pod odborným dohledem a začínat nejprve s kratšími intervaly," radí specialista.

Jak ještě podpořit detoxikaci?

KOPŘIVOVÝ ČAJ používaly už naše babičky. Pročistí cévy, svým prokrvujícím účinkem povzbudí vnitřní orgány.

OSTROPESTRĚC ochrání játra a žlučník. Raději než v tabletkách, zkuste jeho čajovou podobu.

CHLORELLA na sebe naváže škodlivé látky a podpoří detoxikaci. Obnovuje střevní mikroflóru.

KYSANÉ ZELÍ dodá tělu antioxidanty, vitamin C, B12 a kyselinu listovou. Přispívá ke zdraví trávicího traktu a střev pro své probiotické kultury.

LYMFATICKÉ MASÁŽE regulují přirozený tok lymfy a pomohou vyplavit škodliviny a tuky z těla. Doma pak můžete zařadit při koupeli i kartáčování těla, které podpoří nejen lymfu, ale i přirozenou obnovu pokožky.

Jestliže se rozhodnete pro jarní očistnou kúru, vaše tělo vám jistě poděkuje. Posí-

Těm, kteří nechtějí držet půst, nabízí Denisa Fuksová tip nalehčí variantu očistné kúry. Po dobu 10 dnů musíte dodržovat tato pravidla:

1. Vyřadte z jídelníčku maso a masné výrobky
2. Rozlučte se s mléčnými produkty
3. Vypusťte pečivo a produkty z mouky, odepřete si cukr.
4. Nepijte kávu, alkohol či slazené nápoje. Nejlepší je pít čistou vodu.
5. Doprávejte si čerstvé ovoce, zeleninu a šťávy v biokvalitě.
6. Zařadte do jídelníčku kvašené zelí a fermentované produkty.
7. Pobývejte na čerstvém vzduchu a vystavte své tělo na chvíli slunci.
8. Hýbejte se a naučte se správně dýchat.
9. Aspoň hodinku denně věnujte duševní hygieně. Vypněte televizi a internet. Odpočívejte, čtete, meditujte.
10. Dopřejte si masáž nebo saunu. Podpořte metabolismus a odplavení toxinů.

Pro vaše tělo uděláte nejlépe, když alespoň polovinu z doporučení budete dodržovat dlouhodobě.



líte výrazně imunitu a odolnost organismu. Načerpáte energii a nastartujete samoléčebné mechanismy těla. A navíc, kdo chce začít hubnout, očistná kúra může být dobrým začátkem.

Text: Denisa Fuksová a Michal Káva

V Čakovicích jsem spokojen, říká Zdeněk Kub, který se s Arakainem chystá na turné s Lucií Bílou

» Každý fanoušek různé muziky musí znát českou metalovou legendu, kapelu Arakain. Ne každý ale ví, že v této kapele do hudebního světa vykročila naše největší ženská pěvecká hvězda poslední doby, Lucie Bílá. A protože ta je duší stále rockerka a rebelka, tak opět přišlo na řeč společné vystoupení. Ale ne jen tak jedno výroční, rovnou celé turné! To začíná v těchto dnech. O tom všem a i o tom, jak se mu líbí v Čakovicích, jsme si popovídali s basovým kytaristou Zdeňkem Kubem, který drtí tlusté struny v Arakainu už od roku 1986.



Zdeňku, začíná turné Arakainu s Lucií Bílou. Kdo s tímhle nápadem přišel?

V dnešní velké konkurenci je nutné každý rok pořadatelům a fanouškům nabídnout vždy k standardní show ještě nějakou nadstavbu. Tour s Luckou navrhl, po konzultaci s ní, náš manažer a my souhlasili.

Jedno společné turné už spolu máte za sebou, jak na něj vzpomínáš?

Na asi patnáct vyprodaných koncertů se skvělou atmosférou se nedá vzpomínat jinak než skvěle. Výborně jsme si to užili, i když to bylo dost náročné.

Jaká je Lucie v partě drsných metalistů?

No... drsným metalistou už bych se dávno nenazýval. (smích) Lucka je báječný parták, jak na pódiu, tak i za ním. Myslím, že se za těch více než třicet let, co ji znám, vůbec nezměnila. Nezkazí žádnou srandu a vždy každému ráda pomůže. Rozhodně se nechová jako popová star, jak by si možná mohli mnozí myslet.

Kolik písniček si s vámi během večera zazpívá? Účastní se celého turné?

Celý koncert bude rozdělen zhruba na třetiny. První třetinu vyplní náš arakainí blok, druhou část ovládne Lucka a poslední část bude věnována duetům. Myslím, že celý blok bude obsahovat mnohá překvapení. Lucka by se měla podílet na všech koncertech tohoto turné a v létě se s námi objeví na několika velkých festivalech u nás a na Slovensku.

Za těch několik desítek let s Arakainem máte za sebou hromadu koncertů. Dá se vybrat nějaký, na který rád vzpomínáš? Nebo na nějakou dobu, kdy se hrálo nejlépe?

Myslím, že se nedá zapomenout na všechny naše výroční koncerty, ale bylo i mnoho jiných, které byly skvělé a nezapomenutelné. Co se týče doby, tak každá měla něco do sebe, ať už se dařilo více, či méně.

Bydlíš už řadu let v Čakovicích, jak se ti tu líbí?

Místo je to pěkné a já jsem s touto lokalitou spokojen. Mnoho let jsem žil v sou-

sední Vinoři, takže jsem zvyklý bydlet na okraji Prahy. Centrum mě prakticky neláká a když nemusím, tak tam vůbec nejezdím.

Je něco, co bys rád změnil nebo vylepšil?

Zmíním se jen o dvou věcech. Bydlím v obecním domě z padesátých let, kdy ještě nebyl vynalezen pravý úhel a vodováha, ale to je vedlejší. Museli jsme s parterkou dost investovat, navíc nám byl vykraden skřípek a ukradeny boty za několik tisíc korun. O některých nájemnících se raději nezmiňuju... Ale jsem rocker, tak se s tím nějak poperu. (smích) Druhá věc, která trápí asi nejen mě, je nedostatek míst v předškolních zařízeních, ale to se asi všeobecně ví.

Mohou vás obyvatelé Čakovic vidět s Lucií Bílou někde poblíž naživo během vašeho turné?

Všechny Čakovičáky bych rád pozval na náš společný koncert s Lucií Bílou do Kulturního domu Ládví, který se koná 22. března. Koho by zajímalo toto neobvyklé spojení, tak neváhejte, lístky mizí raketovou rychlostí.

Text: Michal Káva

Soutěž o vstupenky na koncert Arakainu s Lucií Bílou

Redakce časopisu U nás v Čakovicích věnuje do soutěže pár vstupenek na koncert kapely Arakain, který se odehraje 22. března v Kulturním domě Ládví. Stačí odpovědět na otázku: Kdy byl Arakain založen?

a) v roce 1982 b) v roce 1986 c) v roce 1992

Odpovědi posílejte pomocí SMS zprávy na číslo 724 48 28 68. Na vstupenku se může těšit každá desátá správná odpověď. Výherci zavoláme na číslo, ze kterého nám soutěžní SMS poslal. Uzávěrka soutěže je 15. března.

Jednodenní výlet do Lázní Mšené s Klubem seniorů

Jednodenní program nejen pro seniory, ale pro všechny, kteří chtějí ochutnat lázeňskou atmosféru, pohodu a klid nedaleko Prahy a vyzkoušet si lázeňské procedury. Zahrnuje dopravu tam i zpět, prohlídku, lázeňskou bylinkovou koupel, oběd v restauraci, vstup do hradu a dárek!

Termín výletu: středa 15. 4. 2015

Odjezd: 8:00 Čakovice, nám. J. Berana

Stravování: oběd – polévka a hlavní chod
(dietní stravu hlaste při objednání)

Program výletu

- 9.00 příjezd do Lázní Mšené, krátká komentovaná prohlídka areálu, parku a budov
9.30 setkání v recepci Říp-Balneo, časování procedury
9.30 - 11.30 čerpání procedury a odpočinek - Bylinková koupel z Lázní Mšené (pokud ze zdravotních důvodů nelze koupel, prosíme, hlaste předem při objednání. Náhradní procedura: parafinový zábal rukou)
11.30 - 12.30 oběd v Salonku restaurace Dvorana
13.00 - 15.00 pro zájemce výlet do nedaleké Budyně nad Ohří a prohlídka Vodního hradu Budyně, nebo možnost

čerpání PŘEDEM OBJEDNANÝCH wellness a lázeňských procedur s 20% slevou

15.00 - 15.30 setkání v budově Wellness-Praděd, kde je připraven lázeňský dárek!

16.00 odjezd z lázní

Navíc pro každého účastníka

1 sáček Bylinkné koupele z Lázní Mšené pro domácí použití.
1 poukaz na slevu 15% z ceníkových cen pobytů. Možnost zakoupení jakéhokoliv lázeňského pobytu ze stálé nabídky pobytů uvedené na www.msene.cz se slevou 20% (platí pouze v den výletu při platbě kartou nebo v hotovosti v recepci lázní). Nabídka využití pedikúry, manikúry, kadeřnictví, kosmetiky či sauny v Wellness-Praděd se slevou 20%.

Cena výletu 490,- Kč/osoba

Případní zájemci se prosím hlaste paní Sorokové na tel. 777 482 981, 283 061 427 nebo v Klubu seniorů.



Klub seniorů

Přednášky na březni

11. 3. 2015 od 14.00 hod. PhDr. J. Sommer - „Ostrovy v Karibském moři“

18. 3. 2015 od 14.00 hod. Ina Soroková - „La Manga a Cartagena“

25. 3. 2015 od 14.00 hod. PaedDr. M. Štilec - „Dýchání a jeho vliv na kvalitu života člověka“

Přednášky na duben

1. 4. 2015 od 14.00 hod. Andrea Říhová - „Madeirová vejce“

8. 4. 2015 Vycházka s E. Sokolovou - „Ze Strahova na Jánský vršek“. Sraz ve 12.00 na konečné bus u Tesca v Čakovcích.

15. 4. 2015 od 14.00 hod. Lenka Orságová - „Jak se ubrání finančním institucím“

29. 4. 2015 od 14.00 hod. PhDr. J. Sommer - „Čarodějnické procesy“



Sbírka ošacení pro Diakonii Broumov

Kdy?

dne 20. dubna 2015 (pondělí)
od 13,00 – 18,00 hod.

dne 21. dubna 2015 (úterý)
od 13,00 – 16,00 hod.

Kde?

Klub seniorů, Cukrovarská 52,
Praha 9 – Čakovice

Naším prostřednictvím můžete darovat:

letní i zimní oblečení (dámské, pánské, dětské) • lůžkoviny, prostěradla, ručníky, utěrky, záclony, závěsy • látky (minimálně 1 m²), prosíme, nedávejte odřezky a zbytky látek • pérové přikrývky (i samotné peří), polštáře, deky a spací pytle • školní a sportovní potřeby • hračky – nezničené, rozbité Vám budou vráceny • obuv – veškerou nepoškozenou, páry svázané nebo spojené gumičkou, aby se boty neztratily • kabelky, batohy a školní tašky • domácí potřeby-nádobí bílé i černé, skleničky- vše nepoškozené • kožené i koženkové oblečení, bundy, pravé i umělé kožichy • prací a čistící prostředky, hygienické a toaletní potřeby

Věci, které vzít nemůžeme:

ledničky, televize, počítače a jinou elektroniku, matrace, koberce • nábytek, jízdní kola a dětské kočárky • znečištěný a vlhký textil

Upozornění:

Oděvy nenoste volně, jinak nebudou přijaty. Vhodné je dát je do krabic nebo pytlů. Vámi darované věci jsou určeny nejen dětem, ale i dospělým osobám, které se ocitly v nepříznivé sociální situaci. Poničené hračky a potrhávané ošacení již nikomu neposlouží a vzniknou tím pouze vyšší náklady na jejich likvidaci. Proto vás žádáme, abyste takové věci nenosili!

Děkujeme za Vaši pomoc



Naše největší síla? Parta a čistý charakter lidí, říká trenér FC Miškovice Petr Seidel

» Fotbalisté Miškovic byli na podzim nováčky v 1. B třídě a vedli si dobře. Přezimovali na sedmém místě tabulky s vyrovnanou bilancí pěti výher, tří remíz a pěti porážek. S šéftrenérem Petrem Seidelem jsme probrali přípravu i blížící se jarní odvetnou část.

Jak se v Miškovicích přes zimu trénovalo?

Začali jsme 10. ledna a trénujeme čtyřikrát týdně. V úterý máme kondici, ve středu chodíme na šutku do bazénu, ve čtvrtek nebo pátek využíváme umělku Meteoru na Štěpničné. S tímto klubem spolupracujeme už déle a my jim pak půjčujeme náš trávník, s pány Stehlíkem a Volfem spolupracujeme výborně a jsme spokojeni. O víkendu pak máme trénink ve fitness centru v Galerii Harfa, kde využíváme i trenéra a ten nám udělá hodinový kruhový trénink. Máme tam pak i možnost rehabilitace, páru, saunu, bazén, vířivku a podobně. Ve volné víkendové dny občas sehrajeme nějaký přátelský zápas.

Kolik jste toho odehráli?

S Horními Počernicemi, které vedou 2. třídu, jsme vyhráli 4:3. Na Motorletu

se štěchovickým béčkem jsme v hezkém zápase vyhráli 9:0, s Davlí pak 5:2.

Trénujete společně áčko a béčko?

Ano, dohromady. Hrajeme na celkový kolektiv.

Jak široký máte kádr?

Zhruba 36 až 38 hráčů, ale tolik jich na trénink samozřejmě nepřijde, chodí okolo dvaceti, což jsme rádi. To se už dá něco natrénovat, má to kvalitu, soutěživost a kluky to baví. Je to pro ně odreagování od práce, baví se, ale je potřeba i disciplína, od toho je tam trenér. Musí to tak brát a u nás to funguje.

A jak široký je realizační tým?

Se mnou to dělá ještě předseda klubu Vít Bednařík a Rahman Vatansever, Turek, který působil v mládežnických týmech Galatasaray Istanbul a je tu už osmnáct let. Oba hrají za B tým, takže mám k dispozici vlastně dva asistenty. Takže ve vedení spolupracujeme my tři. Plus máme starší vedení, které nám pomáhá administrativně a také máme sekretářku Petru Svobodovou, ta jezdí na svaz, stará se o registraci, přestupy a hostování.

Jste spokojeni s podzimem? Jako nováčci jste skončili na sedmém místě 1. B třídy.

Určitě jsme. Áčko i béčko postoupilo o soutěž výš, což bylo hodně náročné. Trenér to musí dobře namotivovat. Jednou už jsme v 1. B třídě byli, spadli a teď jsme zpět. Kádr jsme museli malinko zkvalitnit a kosmeticky doplnit. To se povedlo, jsme kvalitnější a teď bychom chtěli přivést ještě dva až tři hráče. S umístěním spokojeni jsme. Mohlo to být lepší, ale nehrajeme na to, abychom dál postupovali.

Co je vaší největší předností?

Určitě parta, komunita, kterou jsme si vytvořili. Čistý charakter lidí, si troufnu říci. Nechci říkat, že bychom nevzali každého a vybírali si, ale jde nám spíše o člověka než o hráče. Takhle se k tomu stavíme a cítíme. I fotbalově slabší kluk se pak v takovém kolektivu může cítit úplně jinak.

S jakými plány půjdete do jarních odvet?

Chceme se stabilizovat a nesestoupit, aby bylo vidět, že se u nás něco děje. Připravit se na další sezonu a vyzkoušet nové varianty. Je to o spolupráci A a B týmu, aby si všichni kluci sáhli na vyšší soutěž a připravili se na ni.

Text a foto: Michal Káva

Miškovičské jaro

21. března: Miškovice - Řeporyje (na Meteoru)

28. března: Březiněves - Miškovice

4. dubna: Miškovice - Bohnice

11. dubna: Stodůlky B - Miškovice

18. dubna: Miškovice - Malešice

25. dubna: Zlíchova - Miškovice

1. května: Miškovice - Zličín B

8. května: Kačerov - Miškovice

16. května: Miškovice - Podolí B

23. května: Miškovice - Bílá Hora

31. května: SK Praha 4 - Miškovice

6. června: Miškovice - Troja

14. června: Přední Kopanina B - Miškovice

Mládežnické týmy SK Třeboradice nezahálely ani v zimním období

» Všechny mládežnické týmy klubu SK Třeboradice, největšího fotbalového klubu v naší městské části, se intenzivně připravují na jarní boje ve svých soutěžích. A v tento čas je také dobré ohlédnout se za první polovinou soutěží včetně právě končící zimní přípravy.

Nejmenší „drobotina“, tzn. mladší přípravka ročník 2007, se připravuje pod dohledem trenéra Jiřího Čipery a šéf koordinátora treboradické mládeže Jaromíra Kurky. Ten zmínil hlavní náplň tohoto týmu takto: „V této kategorii se výsledky nezapisují do tabulek, proto podzimní část sezóny 2014/15 byla úspěšná z hlediska odehraných zápasů, předvedenou hrou a tréninkovou docházkou. Do mužstva byli začleňováni i hráči ročníku 2006, kteří se nevešli do nominací k zápasům své věkové kategorie pro velký počet hráčů a společně s našim ročníkem vytvářeli dobrou partu a předváděli pohlednou hru. Tihle kluci prahnou po vítězství a když na něj nedosáhnou, těší je každý vstřelený gól. V této kategorii si vyzkouší také různé posty, osvojují si tím návyky na hru levou i pravou nohou, bránění a na útočení. To je v podstatě jeden z bodů koncepční práce s mládeží u nás v Třeboradicích.“

U o rok staršího týmu 2006 je hned trojice trenérů - Jan Novák, Radek Novák a Martin Plicka. Právě posledně jmenovaný, rozšířil řady trenérů v podzimní části a jeho kolega Jan Novák si toto rozšíření pochvaluje: „Na tréninky chodí

zhruba 15 až 17 dětí a i proto jsem rád, že nám s trénováním pomáhá Martin Plicka. Můžeme tak trénovat na dvě party a kluci mají větší šanci se zlepšovat pod naším drobnohledem,“ říká s úsměvem.

Tým odehrál na podzim dle trenérů dobré zápasy a výkonnostně se velice zlepšil. „Snažili jsme se hrát aktivní fotbal s okamžitým útokem po získání míče. To se nám dařilo a kluci si připisovali pěkné výkony podpořené i vítěznými výsledky,“ pochvaluje si trenér. V zimní přípravě odehrál tým zimní ligu v hale v Běchovicích s dostatečným množstvím zápasů. Trenéři vštěpují hráčům aktivitu na hřišti po celou dobu trvání zápasu a snaží se je také naučit kombinační hře. „Po klucích nechceme, aby jen odkopávali balony, protože se tak nic nenaučí. Lepší když udělá chybu po pokusu o kličku, než když jen odkopne balon. Tak se jedine můžou něco naučit. To chceme praktizovat i v jarní části,“ uzavřel trenér Jan Novák. Ten si také pochvaluje kvalitní zázemí treboradického klubu.

Mužstvo treboradických mladších žáků si v loňské sezóně vybojovalo účast v nejvyšší pražské soutěži – Přeboru Prahy. Zástupci klubu nicméně byli na vázkách, jestli tým do soutěže přihlásit. Důvodem byl fakt, že mladší žáky v této soutěži reprezentuje ročník 2002. Ovšem z tohoto ročníku Třeboradičtí neměli ani jednoho hráče. Tahouny týmu se tedy stali kluci o rok mladší a hlavně ti, kteří mohli startovat na tzv. střídavý start i z jiných mužstev jako Slavia, Spar-

ta nebo Admira a Meteor. I bez těchto hráčů ovšem i zbylí kluci dokázali zahrát bojovné a pohledné zápasy. Jak prozradil šéf koordinátor mládeže Kurka, tým absolvoval dobrou zimní přípravu včetně turnaje, který se pod patronací bývalého ligového hráče Lukáše Zelenky, v Třeboradicích pravidelně uskutečňuje v období listopad až březen již třetím rokem.

U nejstaršího mládežnického týmu, treboradických starších žáků, se ovšem udál smutný konec.

„Ke konci podzimní části sezóny docházelo k situaci, že k zápasům docházelo pouze jedenáct hráčů. Někteří ukončili činnost, přišla nemoc, nebyla chuť. Zkrátka přesně věk, kdy se rozhodne, jestli budou dále hrát, budou chtít raději jen tak si kopat za barákem a nebo sedět doma. Je to škoda, protože mužstvo tvoří dobří fotbalisté, kteří opět nastupovali proti věkově starším a výsledky nebyly špatné. Stejnou, možná ještě složitější situaci řešili trenéři a koordinátor Radek Klouček s věkově stejným mužstvem v týmu FA Praha se sídlem na Střížkově. Došlo k jednání a dohodě o odhlášení našeho mužstva a spojení treboradického mužstva starších žáků s mužstvy FA A a B. V průběhu přípravy došlo k posunu našich devíti hráčů do prvního mužstva FA Praha, hrající Pražský přebor. Myslím, že to byl dobrý krok, že spokojení budou hráči i rodiče. Vedení SK Třeboradice ještě schválilo možnost uskutečnit některé tréninkové jednotky a odehrát některé domácí mistrovské zápasy v Třeboradicích,“ okomentoval Jaromír Kurka nastalou situaci a její řešení.

Podpora mládeže je tedy v treboradickém klubu, jak je vidět, stále na prvním místě a vedení klubu se snaží hlavně podporovat individuální vývoj hráčů. Věříme ovšem, že se do naší městské části ještě vrátí a založí například základní tým ve věkové kategorii dorostenců nebo třeba i rozšíří za pár let týmy dospělých.



Text: Jakub Čáp / SK Třeboradice

Foto: Karel Vysoudil alias KAVYS atelier

Čakovické děti odehrály silně obsazený turnaj

» Fotbalová mladší příprava TJ Avia Čakovice se zúčastnila turnaje v Odolené Vodě. Na něm se utkali s pěti soupeři a po měsících zimního trénování nasbírali další zkušenosti a hlavně poznatky, že se musí ještě více pracovat.

„Kluci se těšili, že si po třech měsících zase zahrají se soupeři, jelikož naše pří-



prava spočívala v tom, abychom dostatečně nabrali síly a zaměřili se na detaily, které musíme pilovat. Ve fázi přípravy na jaro nám dělá stále největší problém hra levou i pravou nohou. Někteří kluci mají poměrně velké předpoklady k tomu, aby se sami zlepšovali v každém tréninku, nicméně někteří šli rapidně dolů,“ přibližuje průběh přípravy trenér David Vojtěchovský.

Jeho svěřenci se na turnaji Nasturnaj.cz utkali postupně se Střížkovem, týmem Lety/Dobřichovice, Admirou, Kojeticemi a Meteorem.

„Proti Střížkovu nad námi soupeř dominoval, ale Jakub Ekrť dvakrát utekl a díky tomu jsme vyhráli 2:1. Poté jsme nastoupili proti týmu Lety/Dobřichovice, který nakonec celý turnaj vyhrál.

Vedli jsme 1:0, ale pak měla výpadky obrana s brankářem a prohráli jsme 2:5. Nejvíce vynikali Jakub Ekrť s Dušanem Hladíkem. Třetí zápas byl s Admirou a bylo to o soubojích o míč a rychlému přistupování k hráčům, remizovali jsme 1:1, gól dal Dušan Hladík. Proti Kojeticím kluci nedodržovali pokyny, běhali jako splašení a nakonec remizovali 2:2, góly dávali opět Hladík a Ekrť. Poslední zápas pak byl pro nás trenéry vysvobozením a těšili jsme se, že už to budeme mít za sebou. Kluci se proti Meteoru snažili, byl to náš nejhezčí zápas. Kuba Chramosta zabral a tlačil druhou formaci. Po hloupém gólu jsme prohráli 2:3, ale i díky tomu jsme se ponaučili a zjistili, že musíme více makat,“ hodnotí David Vojtěchovský.

Vážení čtenáři a spoluobčané,



děkuji vám za vaše reakce, maily, připomínky a návrhy. Sešlo se jich v redakci opravdu hodně. Všechny jsme si pročetli a probrali, řada z témat, které jste nakousli, se v příštích dnech objeví i na stránkách našeho časopisu.

A nepřestávejte. Neváhejte na naši adresu posílat vaše názory a tipy na články. Časopis U nás v Čakovicích je určený přímo vám a vaše příspěvky můžete posílat buď mailem na adresu unas@cakovice.cz nebo je v písemné podobě můžete zanechat na podatelně úřadu.

V tomto čísle jste si mohli přečíst Programové prohlášení. Máte-li k němu nějaký komentář, ať už pochvalný nebo doplňující, podělte se o něj s ostatními

čtenáři. Nejzajímavější názory v příštím čísle otiskneme a vyjádří se k nim i zástupci radnice.”

Uzávěrka vašich příspěvků do dubnového čísla je stanovena na pátek 20. března.

*Těším se na spolupráci
Michal Káva, redaktor
U nás v Čakovicích*

Soutěžíme o vstupenky na pražská ligová derby

V minulých číslech jsme soutěžili o vstupenky na zápasy hokejové Slavie, tentokrát si zasoutěžíme o vstupenky na ligový fotbal. Výherce si bude moct vybrat, zda navštíví utkání 22. března Bohemians - Dukla nebo 4. dubna Slavia - Bohemians



Soutěžní otázka:

Jaké zvíře má fotbalový klub Bohemians 1905 ve svém znaku?

- a) psa
- b) tygra
- c) klokana

Správné odpovědi posílejte pomocí SMS zprávy na číslo 724 48 28 68. Z každého čísla použijeme pouze jeden soutěžní hlas, na dvojici vstupenek se může těšit každá pátá správná odpověď. Výherce budeme kontaktovat na čísle, ze kterého nám soutěžní SMS poslal. Do soutěže je věnováno celkem 10 vstupenek, oceníme tedy pět výherců. Uzávěrka soutěže je 17. března.

Stříhání a úprava psů



Řepová 735, 196 00 Praha 9, tel. 283 932 540

INZERCE

Zájemci o inzerce ve zpravodaji „U nás v Čakovicích“ mohou dle ceníku inzerce vyplnit formulář „Objednávka inzerce“ (ke stažení na www.cakovice.cz) a zaslat ho na adresu: inzerce@cakovice.cz



ŽALUZIE - ROLETY - MARKÝZY
SÍTĚ PROTI HMYZU
15% SLEVA

tel.: 777 111 247, info@sun-way.cz, www.sun-way.cz
konzultace a zaměření ZDARMA

TV a SAT ANTÉNY
Montáž, opravy
rychle a spolehlivě
anteny-kraken.webnode.cz
www.krakentv.cz
i.kraken@seznam.cz
602 321 856



Mateřské centrum
Cirkus
www.mccirkus.cz

MČ Cirkus

cvičení pro miminka i větší děti divadla
Pruhané čajovny výtvarka dramatik
příroda vzdělání kultura výlety sport
zábava komunita ekovýchova orienták

KOMINICTVÍ NĚMEC, čištění, revize, opravy,
Tel. 775 132 921.

PEDIKÚRA Miškovice (145,- Kč, s docházkou 195,- Kč), tel. 606
500 867. **MASÁŽE** od 60,- Kč. Tel. 606 106 366.

Nově otevřeno **KADEŘNICTVÍ MEGGII** ve starých
Letňanech (ulice Pavla Beneše). Možnost zajištění
kompletního kadeřnického servisu přímo **V POHODLÍ**
VAŠEHO DOMOVA. Tel.: 775 473 782.

Žaluzie, rolety, garážová vrata, plisé, sítě proti hmyzu,
markýzy, garnýže, šití záclon, shrnovací dveře, čalounění
dveří, silikonová těsnění - úspora 30% tepla.
Petříček, tel: 606 350 270, 286 884 339,
www.zaluzie-rolety-praha8.cz

Půjčky. Sloučení úvěrů do jednoho. Oddlužení.
Zrušení exekucí. **Zdarma 800 210 310**,
www.pujcka-rychle-snadno.cz.

V zármutku podáváme zprávu všem příbuzným a známým, že nás navždy opustila naše milovaná maminka, babička a sestra,

paní **Milada Kopáčková**

Zemřela po dlouhé těžké nemoci ve středu dne
25. února 2015 ve věku nedožitých 85 let.

Na přání zesnulé byla v tichosti a bez obřadu zpopelněna.
Děkujeme všem, kdo s námi vzpomínkou uctí její památku.

Jménem rodiny:

Jaroslav a Pavlína (syn s manželkou), Pavel (syn)
Michal, Anna, Doris, Vojtěch, Johanna, Richard (vnoučata)
Jiřina, Julie, Alena (sestry s rodinami)

Za projevy soustrasti děkujeme.

ProJesle

Soukromé jesle a školky

- ✓ soukromé jesličky pro děti od 12 měsíců do 4 let
- ✓ zdravotní sestřičky a speciální pedagogové
- ✓ vývojový program, keramika, angličtina, dětská jóga
- ✓ otevřeno od 7 do 18 hodin
- ✓ výhodné progresivní školné

Kde nás najdete:

Praha 8 - Dolní Chabry „V Budyšínské“

Měšice - „Nad Babím dolem“

Praha 8 - Ďáblice „Kokořínská“

Praha 10 - Dubeč

Praha 4 - Krč „Točitá“



Rodiče nám svěřují to nejcennější, co mají,
a my jim ručíme našimi zkušenostmi.

Web: www.projesle.cz
E-mail: info@projesle.cz

Cvičení pondělí **POWER JOGA**, čtvrtek **PLOCHÉ BŘICHO+PEVNÝ ZADEK**, 20 – 21 hodin tělocvična
ZŠ Čakovice, 1 lekce 70 Kč 10 lekcí 600 Kč
Soňa Křížová 608 981 791

!!! Vyklízení - Stěhování !!! Vyklízíme byty, domy, sklepy, pozůstalosti atd. Odvoz starého nábytku a jiných nepotřebných věcí z domácnosti i zahrady na skládku. Stěhování.
Telefon: 773 484 056

Třeboradický masopust byl plný barev a vůní

Třeboradický masopust, které pořádalo sdružení LíPa, přilákal téměř tisícovku návštěvníků z naší městské

části i z okolí. V zahradním areálu třeboradické restaurace Maximum voněly jitrničky a další zabijačkové dobroty, zněl

dětský smích a všude byly k vidění nádherné masky. Více o masopustu si přečtete uvnitř časopisu.

Foto: Michal Káva

