



U NÁS V ČAKOVICÍCH

ZPRAVODAJ PRO OBČANY ČAKOVIC, MIŠKOVIC A TŘEBORADIC

únor 2015

**Dobrovolní hasiči z Miškovic
pořádají nábor a lákají nováčky,
str. 6 a 7**



strana 4

**MČ Praha Čakovice
bude z dotací
rekonstruovat několik
objektů**



strana 8 a 9

**Pěstouni Jana a Jaroslav
Toušovi pomáhají dětem,
které opustily jejich
matky**



strana 11

**V seriálu o podnikatelích
představujeme hned
dva projekty**



RELAX LA FABRIQUE

www.RLF.cz ☎ 602 22 01 01 ☎ 25 10 10 222

Cukrovarská 33 Praha 9 - Čakovice



NOVĚ VE FITNESS RELAX LA FABRIQUE

Pro dospělé

- FIT Brasil dance
- Capoeira s Carlosem
- Piloxing
- Body Form
- Ladies Dance
- Twerk

Pro děti

- Capoeira MINI pro děti 8 - 12 měsíců
- Capoeira pro děti od 5 let s Carlosem
- Disco hrátky od 3 let
- Street Dance od 5 let

DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ

neděle
15.2.2015

Na neděli 15.2.2015 jsme pro vás připravili další Den otevřených dveří, kde si můžete vyzkoušet jednotlivé lekce. Začínáme již ve 13:00 hodin.

Při zakoupení permanentky do konce února 2015 **bonus 1x hodina cvičení ZDARMA**.
Při předložení letáku **20% SLEVA na Balneo** (vířivka, pára, sauna). Platí do konce února 2015.

AKCE

Squash Fitness Badminton Solárium Sauna Whirlpool Parní lázeň Ping Pong Thajské a rekondiční masáže Aerobic Bodystyling Kosmetika



MVÝTVARKA

Míšina výtvarná dílna

NOVĚ OTEVŘENÁ

Najdete nás na adrese: Cukrovarská 84, pod kostelem vedle Policie

- Výtvarné kurzy pro děti i dospělé
- Dopolodní výtvarné herny pro nejmenší
- Víkendové dílny pro celou rodinu
- Nutná registrace přes web



- Výtvarný a divadelní program na dětské oslavy
- Malování na obličeje
- Kreativní sady na domácí tvoření (od února 2015)
- Malování na zeď (výzdoba dětských pokojíků)



Spousta barev a zábavy - pro nejmenší je tu ŠÁŠA a jeho kamarádi, že ho ještě neznáte?

Více informací www.mvytvarka.cz nebo na facebooku [.com/mvytvarka](https://www.facebook.com/mvytvarka)
e-mail: misa@mvytvarka.cz



Nové lekce Pilates nyní aktuálně v Solné jeskyni v Letňanech! Každý čtvrtek od 19 hod. Dopřejte svému tělu užitečný pohyb a zároveň zdravý pobyt v prostředí solné jeskyně, zvláště nyní v zimních měsících.
Více info na **tel. 283 880 761** a na **www.hama-studio.cz**

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

!!! Vykližení - Stěhování !!! Vyklížíme byty, domy, sklepy, pozůstatosti atd. Odvoz starého nábytku a jiných nepotřebných věcí z z domácnosti i zahrady na skládce. Stěhování.
Telefon: 773 484 056

DAŇOVÉ PŘÍZNÁNÍ A VEDENÍ ÚČETNICTVÍ - připravím daňové příznání, vedu podvojné účetnictví i daňovou evidenci firmám i živnostníkům.
www.profesionalniucetnictvi.cz, tf. 602817004.

le SOURIRE
fotoatelier

Zorka Vorbová
PRAHA 9 - Čakovice
www.sourire.cz
725 215 220
zorka@sourire.cz



**FEST
TECH**

Cukrovarská 55
Praha 9 - Čakovice
Po - Pá: 8.00 - 17.00

**KUPON
5% SLEVA**

platná do 31. 3. 2015
tel.: 724 886 882
www.festtech.com

TREZORY NOVÉ I BAZAROVÉ

- Různé bezpečnostní třídy
- Zámky klíčové, kombinační, elektronické i se skenerem prstu
- Certifikované odolnosti



BEZPEČNOSTNÍ DVEŘE

- **ZDARMA** konzultace a zaměření
- Montáž i do stávající zárubně
- Atypické rozměry jsou možné





Slovo
starosty

Vážení sousedé a přátelé!

Stala se nepříjemná věc, Obchodní dům Globus Čakovice se rozhodl přidat závory na příjezdové cesty ke svému hypermarketu. Mnoho z nás se vyděsilo, protože naše oblíbená zkratka přes parkoviště hypermarketu Globus, která nám umožnila ušetřit pár minut příšerného čekání na Cukrovarské ulici, je uzavřená, jsou tam závory.

Proč se Globus k tomuto kroku rozhodl, zjistíme v nejbližších dnech. Samozřejmě, že Globus má přirozené právo si na svém pozemku dělat (téměř) co chce, ale závory překvapily celou řadu spěchajících řidičů.

Bohužel, ani zkratka přes parkoviště Globus není řešení dopravních kolon, které vznikají na ulicích Cukrovarská a Kostelecká. Řešení, na kterém radnice velmi aktivně pracuje, je

rozšíření křižovatky Cukrovarská/Tupolevo-va/Kostelecká a rozšíření křižovatky ulic Cukrovarská/Za tratí. V této souvislosti jsme již měli jednání s Technickou správou komunikací i s Odborem technické vybavenosti, které mají tyto investice v působnosti.

I přes složité majetkové poměry na pozemcích v okolí stávajícího kruhového objezdu u Globusu a i přes to, že to bude velmi rozsáhlá investice, kterou určitě nemůže městská část financovat, je zde naděje a my uděláme všechno pro to, aby se doprava zlepšila. Doprava je společně se školstvím prioritou naší městské části.

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

Z obsahu

Strana 4

Městská část jedná o dotacích na rekonstrukce řady objektů

Městská část jedná o dotacích ze Státního fondu životního prostředí na rekonstrukce tří objektů. Schválena byla dotace na rozšíření vozového parku technické správy.

Strana 11

Farmářský obchůdek a Kavárnička v seriálu o místních podnikatelích

Farmářský obchůdek a Kavárničku od sebe dělí několik stovek metrů, ale spojuje jedno jméno - Kristýna Petrboková. Více v seriálu o místních podnikatelích.

Strana 6 a 7

Hasiči z Miškovic jsou hodně aktivní. Pořádají nábor a chystají ples

Hasiči z Miškovic jsou hodně aktivní. Pro mladé zájemce se rozšiřuje kroužek mladých hasičů plný zábavy a soutěží, ti větší pak připravují hasičský ples.

Strana 12 a 13

Kapela Walda Gang hraje známé písničky v rockovém hávu

Známa rocková kapela Walda Gang hraje oblíbené písničky před desetitisíčovými návštěvami. A kdo že to u nich hraje na kytaru? Michal Hladůvka z Miškovic.

Strana 8 a 9

Pěstounská péče na přechodnou dobu pomáhá opuštěným miminkám

Pěstounská péče na přechodnou dobu pomáhá miminkám, které jejich matky opustily, vytvářet si citové pouto. Jak to vidí pěstouni Jana a Jaroslav z Čakovic?

Strana 14 a 15

Fotbalisté jsou v plném proudu přípravy na druhou část sezony

Fotbalisté jsou v plném proudu zimní přípravy a všichni zbrojí na jaro. Co nového u mužstev z naší městské části? Zimní seriál začínáme v Třeboradicích.

U nás v Čakovicích – 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 únoru 2015.

Jakým objektům pomohou dotace ze státního fondu?

» Městská část Praha Čakovice má přislíbené dotace na rekonstrukci tří objektů a také na rozšíření vozového parku technické správy. Dotace budou poskytnuty z operačního programu Životní prostředí ze Státního fondu životního prostředí České republiky.

A o jaké objekty se konkrétně jedná? Prvním je budova bývalé pekárny na Cukrovarské, dalším pak budova školní jídelny v Jizerské a dále školní družina v ulici Dyjská.

„Jde o přislíbené dotace. Smlouvy zatím nejsou uzavřeny, nyní se vyřizují všechny náležitosti a doplňují veškeré potřebné dokumenty, aby byly dotace definitivně schváleny a podepsány,“ vysvětluje tajemnice úřadu Milena Pekařová.

Budova bývalé pekárny na adrese Cukrovarská 20 je momentálně prázdná, bývalí nájemníci ji opustili kvůli vysokým dluhům a právě o rekonstrukci této budovy vedení městské části hodně stojí.

„Radnice má zájem na tom, aby tam bylo opět pekařství. Vždyť společně například s kostelem, radnicí či místním lékařem je

pekařství jedním ze znaků obcí,“ říká starosta Alexander Lochman.

Bývalé pekařství čeká rozsáhlá rekonstrukce v celkové výši 2,8 milionu korun. Dotace je přislíbena ve výši dvou milionů korun, zbývající částka je spoluúčastí městské části. Budovu čeká výměna výplní - okna, dveře, střešní krytiny, zateplení pláště a půdního prostoru, plochých stěn přístavby a v případě nutnosti pak rovněž úprava krovu.

Další budovou, která se bude rekonstruovat a na kterou se řeší dotace ze Státního fondu životního prostředí České republiky je budova školní jídelny na adrese Jizerská 840.

Tento objekt čeká kvůli úsporám energií zateplení obvodových stěn a střechy, výdaje byly vypočítány na částku zhruba 2,4 milionu korun.

Na rekonstrukce budov bylo pochopitelně vypsáno výběrové řízení. Doložit výběrové řízení a následně také Smlouvu o díle je rovněž jedním z požadavků při žádosti o dotace. A na zmiňované dvě rekonstrukce byla vybrána firma Sichr Interier s.r.o.

Třetím rekonstruovaným objektem za pomoci dotací je školní družina s adresou Dyjská 715.

„O dotaci na rekonstrukci tohoto objektu jsme žádali koncem roku 2013 a minulý rok v červenci nám bylo oznámeno, že žádost je zaregistrována a po splnění daných podmínek se vydá rozhodnutí. Stejně jako u všech dotací, i u této se řeší potřebné náležitosti, aby mohlo být vše v co nejkratším čase vyřízeno,“ komentuje tajemnice, paní Pekařová.

Také zde proběhlo otevřené výběrové řízení a následně byla Smlouva o dílo uzavřena s firmou B&J Holding. Ta už práce na budově započala a rekonstruuje budovu včetně nástavby patra. V plánu je zateplení obvodových stěn, střešního pláště a výměna výplní. Dotace se bude týkat pouze rekonstrukce budovy bez nástavby, tedy i výplně po úroveň pů-

Jednou z budov, kterých se týká rekonstrukce za pomoci dotací ze Státního fondu životního prostředí ČR je bývalé pekařství na Cukrovarské.



vodní římsy. Předběžná částka, o které se právě jedná, činí 2 miliony korun.

Proč padla volba právě na tyto tři objekty, vysvětluje čakovický starosta následovně: „Co se týče dotací ze Státního fondu životního prostředí, tak nemohlo jít o dotace na bytové objekty, ale ty, které slouží veřejnosti. Byl to náš první pokus s nejasným výsledkem a proto jsme se rozhodli investovat do těchto tří žádostí.“

Žádosti o dotace se netýkají pouze budov, ale - jak již bylo zmíněno - také rozšíření vozového parku technické správy. Tato dotace již byla schválena a byla poskytnuta na pořízení malého nákladního

automobilu s nástavbou, kterou je nosič kontejnerů a zároveň na pořízení tří kusů nových kontejnerů. Kupní cena činí necelých 2,3 miliony korun, dotace byla poskytnuta ve výši 1,96 milionu, rozdíl v ceně tvoří spoluúčast městské části. Nákladní automobil se právě vyrábí a upravuje firmou BauCar a do Čakovic dorazí nejpozději v březnu.

Zažádat o dotace zní na první pohled snadně, ale je to běh na opravdu hodně dlouhou trať.

„Jde o obrovské množství papírování. Podepsal jsem možná více než stovku stran na jednu akci,“ vysvětluje Lochman. „Od zahájení až ke konečnému

cíli, když vše dobře funguje, to celé trvá déle než rok,“ pokračuje.

Jakmile se naskytla možnost o dotace ze Státního fondu životního prostředí zažádat, městská část neváhala.

„Pro městskou část a vlastně i celou Prahu je to dobrá příležitost, jak využít jedny z mála dotací, které jsou pro Prahu k dispozici. Rok 2014 byl v tomto směru úspěšný. Dotace zatím nejsou podepsané, ale příslibem a můžeme to hodnotit jako dotačně velice povedený rok. Rádi využijeme i dalších operačních programů, které se nám nabídnou,“ dívá se starosta dopředu.

Text a foto: Michal Káva

Dotace ze Státního fondu ŽP

Zateplení budovy školní jídelny Jizerská 840

Celkové předpokládané výdaje projektu 3,174 mil. Kč

Dotace ze SF ŽP: 2,521 mil. Kč

Spoluúčast MČ: 635 tisíc Kč

Zateplení budovy bývalého pekařství Cukrovarská 20

Celkové předpokládané výdaje projektu 1,593 mil. Kč

Dotace ze SF ŽP: 1,229 mil. Kč

Spoluúčast MČ: 364 tisíc Kč

Zateplení budovy školní družiny Dyjská 715

Celkové předpokládané výdaje projektu 2,802 mil. Kč

Dotace ze SF ŽP: 2,016 mil. Kč

Spoluúčast MČ: 786 tisíc Kč

Léčebný pobyt v Lázních Mšené s Klubem seniorů



Zdroj: Wikipedia

Termín pobytu: 19. – 23. 10. 2015

Délka pobytu: 5 dní - 4 noci

- od pondělí do pátku - zahájení pobytu v pondělí obědem - ukončení pobytu v pátek snídaní

Stravování: plná penze - snídaně formou švédských stolů - oběd a večeře výběr ze 3 menu (od druhého dne pobytu, servírované a z části s výběrem z bufetu)

Ubytování: jednolůžkové nebo dvoulůžkové pokoje se sprchou a WC, s možností TV

Doprava: zájezdovým autobusem z Prahy do Lázní Mšené i zpět.

Lázeňský program: 1 x lékařská konzultace

1 x Bylinná koupel z Lázní Mšené

1 x klasická částečná masáž zad

1 x vulkan pack (žáda)

1 x parafínový zábal na ruce

Doprovodný program: středeční hudební večer při svíčkách

- přednáška o historii lázní a obce - přednáška: lázně, léčebné procedury a jejich účinek s primářem MUDr. Medonosem

Během pobytu: možnost zapůjčení a úschovna kol zdarma

- možnost rybaření v lázeňském rybníku - v areálu zdarma

zapůjčení vybavení: ping-pong, pétanque, ruské kuželky

- možnost přikoupení léčebných a wellness procedur se zvýhodněním 15% (pedikúra, manikúra, kosmetika, kadeřnictví, sauna, solárium, koupele, masáže, zábaly a další)

Cena pobytu - Akční cena na budově Blaník

Dvoulůžkový pokoj 3.830,- Kč/osoba

Jednolůžkový pokoj 4.130,- Kč/osoba

Počet účastníků je omezen. Bližší informace paní Soroková na tel. 777 482 981, 283 061 427 nebo v klubu seniorů.

Musíme být připraveni úplně na všechno, říká velitel jednotky SDH Michal Linhart

» Sbor dobrovolných hasičů má v Miškovicích dlouhou tradici. Velitel jednotky Michal Linhart nám v rozhovoru přibližuje, jak to u „dobráků“ chodí.

Jak dlouho funguje Sbor dobrovolných hasičů v Miškovicích?

Sbor dobrovolných hasičů v Miškovicích existuje již 85 let, konkrétně byl založen 23. července 1929. Vše o historii si můžete prohlédnout na internetových stránkách www.sdhprahamiskovice.cz.

Můžete čtenářům vysvětlit hlavní rozdíl mezi sborem a jednotkou požární ochrany?

Sbor dobrovolných hasičů je občanské sdružení, nezisková organizace působící na úseku požární ochrany a zabývá se především prevencí nebo také třeba kulturní činností. Jednotku Sboru dobrovolných hasičů zřizují obce, v našem případě městská část jako svoji Jednotku požární ochrany. Ta zajišťuje činnost jak preventivní, tak hlavně tu represivní, tedy vyjíždí na vyžádání Krajského operačního a informačního střediska k zásahům. Jednotky PO jsou zahrnuty v územním plánu pokrytí jednotkami PO. Zpravidla bývá spolupráce těchto dvou subjektů úzce provázána, tak je to i v našem případě, kdy vlastně vznik jednotky PO naší městské části, 1. prosince 2012, vzešel z členů našeho SDH. Každý člen JPO je současně i členem SDH.

Jak to dnes chodí při požárech? Vyjíždíte společně s profíky nebo na dodatečnou žádost?

Jednotky sborů dobrovolných hasičů i jednotky profesionální jsou souhrnně nazývány, dle legislativy, právě jednotkami požární ochrany. Liší se kategoriemi, do kterých spadají. JPO I. – profesionální Hasičský záchranný sbor ČR, JPO II. – Jednotky sborů dobrovolných hasičů, kdy je tato činnost vykonávána jako vedlejší pracovní činnost členů, tedy částečně placeno, JPO III. – Jednotky sborů dobrovolných hasičů obcí nebo městských částí, to je i náš případ, dále pak jednotky s místní působností JPO IV. – Hasičský záchranný sbor podniku, čili podnikoví profíci, JPO V. – jednotka dobrovolníků a jako poslední JPO VI. – Jednotky sborů dobrovolných hasičů podniku. Všechny tyto Jednotky PO podléhají takzvanému Operačnímu a informačnímu středisku hasičského záchranného sboru kraje, na jehož vyzvání také k případům vyjíždí. Bez tohoto vyzvání nelze vyjet k žádnému případu, ani kdyby nám hořelo za hasičskou zbrojnicí. OPIS posoudí danou situaci a podle toho nasazuje potřebné síly a prostředky na konkrétní případ. Bere se samozřejmě v potaz ten fakt, že „profíci“, na rozdíl od „dobráků“ jsou schopni vyjet de facto okamžitě. Jinak u samotného případu se nedělají rozdíly mezi tím, kdo je kdo.

Profíci... I vy určitě musíte mít nejrůznější školení a kurzy, že? Už to určitě

není jako dříve, že když začalo hořet, tak se zvedli chlapi v hospodě a jeli...

Opravdu už to takto nefunguje. Členové Jednotek PO musejí plnit jak profesní kurzy, odborné oprávnění vydávají krajská ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR, tak i cyklickou odbornou přípravu. Vzhledem ke zvýšeným nárokům na tuto činnost je vše bedlivě hlídáno, protože se přece jen jedná o činnost, kdy jde takzvaně „o kejhák“.

Když nejedete přímo na požár, k jakým dalším událostem vyjíždíte?

V ročním výčtu výjezdů, u „profíků“ i „dobráků“, tvoří výjezdy na požár asi jen čtvrtinu z celkového počtu výjezdů, bráno statistikou HZS. Dnes se říká, že hasiči vyjíždí opravdu na všechno a je to bohužel pravda. Výjezdy jsou zpravidla podmiňovány nějakou mimořádnou situací, kdy je v ohrožení život lidský či zvířecí, majetek nebo ekologie. V našem případě také dělíme zásahy na požár a pak ty technického charakteru. V loňském roce jsme kupříkladu vyjeli k celkem 23 případům, kdy se jednalo o 4 požáry a 19 technických zásahů, všechny na území městské části Praha - Čakovice. Mezi ty technické patří zejména čerpání vody ze zátopů, odstranění padlých nebo pádem hrozících dřevin, odstranění jiných padlých nebo pádem hrozících předmětů, částečně i dopravní nehody, na ty nejsme přímo předurčení, nebo třeba také likvidace bodavého hmyzu, je-li to na veřejných místech. Připraveni musíme být opravdu na všechno, proto se postupně a dle potřeby dovybavujeme technicky, ochranně i odborně.

Text a foto: Michal Káva

Hasiči z Miškovic slavili v minulém roce 85. výročí od svého založení.

Foto: www.sdhprahamiskovice.cz



Sbor dobrovolných hasičů obce Miškovice byl založen 23. července roku 1929. Samotnému založení předcházela veřejná schůze občanů Miškovic 10. srpna roku 1928 v hostinci U Folprechtů, kdy bylo rozhodnuto o založení hasičského sboru a byl také odeslán dopis o zřízení sboru na okresní úřad. Z nejasných důvodů se však usnesení krajského úřadu do Miškovic nedostalo včas a proto ustanovující schůze proběhla až v roce 1929. Samotná činnost sboru pak byla zahájena v září roku 1929. Po založení čítal sbor 54 členů.

Hledáte zábavu pro své dítě? Dejte ho k hasičům

» Chtěli byste dát své dítě na kroužek, který je zábavný, ale také naučí řadu zajímavých a zodpovědných věcí? Tak to je ideální volba zapsat ho na nově založený kroužek Mladých hasičů, který nedávno otevřel Sbor dobrovolných hasičů Praha Miškovice.

"Scházíme se každé pondělí od 16 do 18 hodin a přijít k nám může každý od šesti let. Najdete nás v hasičské zbrojnici v areálu bývalých miškovických kasáren," říká vedoucí kolektivu Mladých hasičů Lukáš Horský.

Děti poznají nové kamarády a dozví se řadu zajímavých věcí z oboru, který zachraňuje životy i majetek.

"Začínáme s přípravou na zimní pohár v uzlování, který v únoru proběhne v Řeporyjích. Děti se učí řadu uzlů, které musí uvázat přesně a ještě na čas. Dále

se členové kroužku seznámí s požárním sportem, taktikou, základy první pomoci, zkrátka se vším, co se týká požární prevence i taktiky," vysvětluje.

Maximální kapacita kroužku je 30 dětí a postupně se zaplňuje. Proto neváhejte a jestli doma chcete mít malého hasiče či hasičku, vyrazte spolu o nejbližší pondělí do hasičské zbrojnice v bývalých ka-

sárnách, vchod z ulice Ke Zlatému kopci. Při naší poslední návštěvě děti napjatě poslouchaly vyprávění zkušených hasičů o tom, jak se chodí ve tmě, aby hasič našel cestu ven a nikde se neztratil. Jak? Přiveďte svou ratolest do kroužku Mladých hasičů a dozvíte se to.

Text a foto: Michal Káva



Mladí hasiči se momentálně připravují na únorový zimní pohár v uzlování



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

HASIČI SDH Praha - Miškovice

zakládají **NOVÝ** kroužek MLADÝCH HASIČŮ

Přijďte mezi nás a zkuste být hasičem

Náplní kroužku je teoretická, ale i praktická příprava. Vše je přizpůsobeno věku a schopnostem dětí.

Formou her učí mladé hasiče školení instruktoři pracovat s hasičskou technikou, znát základy první pomoci, prevenci požárního ohrožení a vše prakticky používat.

Pokud hledáte náplň volného času Vašeho dítěte, vemte ho mezi nás, ať si vyzkouší své dovednosti a možná si najde i nové kamarády.

SCHŮZKY MÁME KAŽDÉ PONDĚLÍ NA HASIČSKÉ ZBROJNICI od 16.00 do 18.00h

Najdete nás na adrese: Ke Zlatému kopci 8 (areál bývalých kasáren)
Miškovice

KONTAKT: Lukáš Horský
vedoucí kolektivu MH

tel.: 605 779 273

email: mh.miskovice@seznam.cz

facebook: Hasiči Praha Miškovice nebo www.sdhprahamiskovice.cz

HASIČI JSOU JEDNA VELKÁ RODINA, KTEROU SPOJUJE LÁSKA KE SVÉ PRÁCI

Není nutné, aby děti byly v ústavu, když mohou mít individuální péči, říkají profesionální pěstouni Jana a Jaroslav Toušovi

» Pomáhat můžete nejrůznějšími způsoby. Ideální pomocí pro čerstvě narozená miminka, které jejich matky opustily, je pěstounská péče. Ta může být dlouhodobá i přechodná, přičemž ta přechodná je u nás dnes brána jako regulérní zaměstnání, za které pěstouni dostanou plat. Kritické hlasy mluví o zneužívání a dělání si z toho byznysu, ale když si přečtete rozhovor s manžely Janou a Jaroslavem Toušovými z Čakovic, tak zjistíte, jak to ve skutečnosti chodí. Oba se momentálně starají už o své páté miminko. Zajímá vás, jak taková pěstounská péče probíhá, jak se pěstouni cítí, když soud nařídí miminko odevzdat k adopci, jestli jej mohou poté ještě vidět a další zajímavosti? Tak s chutí do čtení, na otázky společně odpovídají Jana i Jaroslav.

Můžete vysvětlit hlavní rozdíly mezi dlouhodobou a přechodnou pěstounskou péčí? Samozřejmě kromě délky péče.

Přechodná péče je místo toho, aby dítě nešlo do kojeneckého ústavu. Je to na dobu, kdy to dítě potřebuje pomoc. Do roka musí stát jeho situaci vyřešit. Mezitím se řeší jeho situace, než někam půjde. Buď nazpátek do biologické rodiny, třeba i širší – babičky, tety – nebo k adopci nebo právě do té dlouhodobé pěstounské péče.

U vás se jedná o tu přechodnou, že?

Ano, jsme profesionálové. Od nás pak může dítě třeba přejít k dlouhodobým pěstím. Oba dva musíme být profíky,

jsme schválení, oba za sebou máme školení a oba jsme účastníci řízení. Plat dvacet tisíc korun hrubého je ale pouze jeden.

Jak jste se k tomu dostali?

Jsem původně zdravotní sestra, miminka byla mojí životní náplní. Chtěla jsem pracovat v kojeneckém ústavu. Pak se začalo mluvit o tom, že by je měli rušit a já viděla v pořadu Máte slovo, že se schvalovala novela. V listopadu 2012 jsme se přihlásili do programu pěstounské péče a nějakou dobu pak trvalo, než jsme byli schválení.

Co na to říkala vaše rodina, přátelé? Podporovali vás v tom?

Ano, jen většina nechápala, že to je péče o dítě na krátkou dobu. Lidi mě znají, děti jsem předtím hlídala a tak je to ani nepřekvapilo. Museli s tím souhlasit i obě naše vlastní děti. Mluvila s nimi psychologka. Nebylo to tak, že já se rozhodnu být pěstounkou a bude to, mluvila s celou rodinou.

Co je vše zapotřebí k tomu, abyste mohly být pěstouny?

Jsme kompletně prošetřeni. Finančně, zdravotně, musíme dodat daňové příznání, zda nejsme zadlužení nebo dlouhodobě nezaměstnaní. Zkrátka, jestli jste trochu zajištění a ne, že dostanete miminko a pak s ním skončíte pod mostem. Projdete několika kursy, u nás musíte absolvovat 72 hodin vzdělávání. U přechodných péčí je to nejdelší doba. Vzděláváme se v psychologii, zdravotně, na konci to pak revizák vyhodnotí a ani vás pak nemusí schválit, i když tím vším projdete.

Nás schválili a teď se musíme každý rok vzdělávat 24 hodin kursů ročně.

Jak pak probíhá samotné převzetí miminka?

Jsme zařazeni do evidence pěstounské péče. Zavolají nám, jestli jsme volní a ochotní si dítě vzít. Je to u každého dítěte jinak. Zasahují soudní vykonavatelé, někdy jsou sociální pracovníce u předání, někdy ne. Každá z nich má jiné zkušenosti, některá pak aktivně pomáhá, o některé ani nevíme a sami jí říkáme, jak a co má papírovat. Je to opravdu složitě. Jsme v tom rok a půl a začátky byly opravdu těžké.

Dítě si vybíráte nebo vám je z kojeneckého ústavu přiděleno, aniž byste do výběru zasahovali?

Nevybíráme. Oni nám prostě zavolají a je to. Nedávno někde nějaká paní psala, že pěstouni chtějí pouze bílá zdravá miminka. Ne, tak to opravdu není. Zavolají nám, řeknou, že se narodilo dítě a jestli ho můžeme vzít. Řekneme, že ano, udělají se papíry a teprve poté se řekne, jakou má miminko anamnézu. Přijedete do porodnice nebo do ústavu, dostanete papír a hned s ním dítě, aniž byste ho předtím viděli. Nemůžeme si vybírat, jde třeba i o děti drogově závislých. Horší jsou děti alkoholiků, protože alkohol děti fyzicky poškodí, z abstinence se dítě vylíže a je relativně bez následků. Není to jako u adopce, kdy dostanete fotky a řeknete, jestli ano nebo ne. Jsme zařazeni do věkové kategorie 0 až 3 roky. Jsme na to i zařízení. Výbavu pro 0 až 18 ani mít nemůžete. Máme páté dítě a všechny jsou přímo z porodnice.

Kategorie 0 až 3 roky – jaké děti tedy většinou dostáváte?

Čerstvě narozené. Ale mohli bychom samozřejmě i dvouleté. Chtěli jsme být v kategorii 0 až 1, ale magistrát nám řekl, že takhle to nejde.

Jak dlouho u vás poté dítě zůstane?

Ze zákona u nás může být maximálně rok. To je lhůta pro soudy, zákon chce, aby to soud do toho jednoho roku vyřešil.

Kolik dětí jste už měli?

Máme teď páté. Poprvé jsme měli holčičku dva měsíce, pak druhou tři a půl měsíce, dva chlapečky poté po půl roce a nyní máme druhý týden třítydenního. (rozhovor probíhal 22. ledna – pozn. autora)

Nemohu se nezeptat na...

Je nám to jasné, na co se zeptáte.



Je pro vás náročné dítě odevzdat? Za tu dobu si vytvoříte citové pouto.

Víme o tom dopředu, že to tak bude. Jdeme do toho s tím, že od nás půjde dál. Neplánujeme s ním budoucnost, protože ani nevíme, kdy půjde, komu a jak. Zatím jsme děti vždy dávali do dobrého prostředí. Může ale nastat situace, že ho budeme vracet do jeho biologické rodiny a uvidíme, že to tam není dobré. To pak může být bolavé, když to uvidíme. Když jde dítě do adopce, tak jsou ti lidé natěšení a vy víte, že se bude mít dobře. Představte si, že váš sourozenec musí jít na půl roku do nemocnice a svěří vám dítě. Vy se k němu chováte, jak nejlépe umíte, ale víte, že až se vrátí, tak mu ho také vrátíte. My nevíme, komu ho dáme, ale že to prostě někomu bude. To víme od začátku. Ségře bych taky neřekla „Promiň, nedám ti ho, zvykla jsem si na něj“. Měli jsme štěstí, že jsme všechny děti předávali i nám sympatickým lidem. Nemáme žádné právo do toho jakkoliv zasahovat. Sociálka řekne, že se dítě bude předávat, soud to nařídí a my ho předáme. Nemáme možnost volby, ani možnost vyjádření. Nikdo se nás na nic neptá. Naši povinností je dítě připravit na přechod. Na školení nás učí nedávat najevo, kdyby se nám to nelíbilo. Může se to totiž přenést i na to dítě.

Jste pak u toho adopčního procesu?

Je určité období předávání, kdy se scházíme a postupně jej předáváme. Domluvíme se, jezdíme k nové rodině, aby si tam dítě postupně zvyklo a znalo to prostředí. Například řekneme, v čem pereme, aby se dítě prostě co nejvíce cítilo, jakoby se nic neměnilo. Zatím to vždy probíhalo plus mínus čtrnáct dnů. Stanoví se definitivní datum, kdy se předá a je to.

Můžete pak to odevzdané dítě ještě vidět?

Je to vyloženě dobrovolné. My samozřejmě chceme, ale můžou nám říct, už nechodte a nic s tím nemůžete udělat. Většinou to funguje tak, že čtrnáct dnů až měsíc se navštěvujeme, postupně to slábne a my přitom už máme jiné dítě. Po dobu, co je dítě v naší péči, děláme deníček, fotoknihu s tím, co u nás zažilo. Už z porodnice nám dávají první fotky. Je to pak na nových rodičích, jestli to vyhodí nebo v budoucnu ukáží. My jim dáme možnost vidět, kdy se třeba dítě poprvé zasmálo, vyrostly mu zoubky, vše máme zdokumentované, včetně veškeré zdravotní dokumentace. Když to pak rodiče později čtou, tak mají pocit, že si to sami prožili. Ta informace se jim zaryje a když se starší dítě zeptá, kdy mu vyrostl první

zoubek, tak máma automaticky odpoví, aniž by u toho byla. Děláme dítěti minulost a to si jí pak může vzít sebou do nové rodiny.

Přechodná pěstounská péče je regulérním zaměstnáním, že?

Říká se tomu tak. Pěstouni dostanou odměnu, ze které odevzdají sociální i zdravotní pojištění a daně. Není ale žádná pracovní smlouva, jsme v evidenci, ale ne něčí zaměstnanci. Vyplácí nás úřad práce, jde o sociální dávku. Můžeme kdykoliv skončit, když už třeba nebudeme chtít žádné další dítě. Také nás mohou vyřadit z evidence, když nebudou spokojeni nebo převzetí bezdůvodně odmítneme.

Chodí vás úřady kontrolovat?

Ano. Chodí nás kontrolovat sociální pracovníce a také doprovázející organizace Dobrá rodina. Jsme kontrolováni úřadem Ošpod – Odbor sociálně právní ochrany dětí. Náš Ošpod z Letňan a Ošpod dítěte podle bydliště matky. Máme také doprovázející pracovníci, která nám pomáhá, když potřebujeme jakoukoliv pomoc, ať už s úřady nebo biologickými či adoptivními rodiči.

Z nejvyšších politických kruhů zaznívají kritické hlasy na přechodnou péči, že si z toho pěstouni dělají výnosný byznys...

Spočítejte si to, dostaneme 20 tisíc korun hrubého za nepřetržitou nonstop práci. V minulém roce jsme měli tři týdny volna, kdy jsme ale pořád jezdili za původním dítětem. Takže vlastně žádné volno. Jako byznys bychom to rozhodně neoznačili. Nevychytá se tetám v Klokánku, že to dělají za peníze, ani pracovnícím v kojeneckých ústavech, tak nevím, proč se to vyčítá nám.

Jde z toho vůbec udělat byznys? Jde to vůbec zneužít? O dítě se prostě musíte starat.

Nejde to. My si děti nevybíráme, jsou to děti, které matky nechaly a nechtějí je nebo se o ně nemohou starat. Kdysi by šly rovnou do ústavu. Chápala bych to, kdybychom si dítě vybírali v katalogu. Plat jako pěstouni máme, i když dítě zrovna nemáme, tak bychom přece byli hloupí, kdybychom si to dítě brali, rozumíte mi? Je to pro děti, ne pro nás, my si přece můžeme vydělávat jinak, kdyby šlo o peníze.

Můžete mít více dětí najednou?

Můžeme jich mít víc, pouze pokud jde o sourozence. Nemůžeme mít dvě biologicky cizí. A i kdybychom měli trojčata, tak ten plat je stále jeden, když se vrátíme k tomu „byznysu“.

Hlavní myšlenkou pěstounské péče je to, aby děti nebyly umisťovány do ústavů, ale vytvořily si citové pouto, že?

Ano, jde o to, aby dítě mělo individuální péči. Magnetická rezonance prokázala, že se dětem v ústavu nevytvoří takzvaná vazba, cesta v mozku. Když se jí dítě nenaučí v určitém věku, nenaučí se ji už nikdy. Dítě vysílá signál a když nedostane v daném věku reakci, přestane ho vysílat. Dítě pak nemá takový cit. Říká se, že ústavní děti rodí ústavní děti. My jsme tu pro to, abychom je tu vazbu naučili.

Mají děti z pěstounské péče větší naději na plnohodnotný sociální život než ty z ústavu?

Ty z pěstounské péče by neměly být sociálně handicapované. Štěňátka se také socializují v rodinách, takže i miminka. (úsměv) V ústavech jsou děti citově deprimované. O deprivaci psal už pan Matějček v 60. letech. Děti z ústavů nemají zájem o dospělé, mají problém navázat kontakt. U nás má jedno miminko k dispozici čtyři ruce, v kojeňáku má šest miminek ty ruce dvě. To, že je dítě drogově závislé po matce, přece neznamená, že musí být v ústavu. Jsou podrážděné, neurotické, ale my s nimi také chodíme po všech doktorech, co je zapotřebí. Kvůli tomu přece nemusí ležet v kojeňáku.

Jak dlouho se pěstounství chcete věnovat?

Říká se, že životnost je pět let, tak moc je to psychicky náročné. Nemáte šanci jet na dovolenou, celý rok, takže i v létě máte doma novorozence a nevíte, kdy jej předáte. Stalo se, že koncem listopadu se u soudu ještě nerozhodlo o takzvané právní volnosti, ale už 8. prosince nám zavolali, že mu vybrali nové rodiče.

Jak to vnímají vaše dvě vlastní děti, že se u vás střídají miminka?

V pohodě. Gabča se k tomu vyloženě má. Berou je, jakoby to byly naše vlastní děti.

V těchto dnech je hodně medializovaná kauza, kdy norské úřady odebraly české matce děti. Jak ji vy vnímáte?

Nerada bych se k tomu vyjadřovala, protože nikdo neví, jak to je a bylo. Ale velmi mě mrzí, že se to využívá jako jasný důkaz, že i u nás je potřeba pěstounskou péči omezit. Byla jsem na sociálním výboru poslanců a byla jsem zděšena, že se tam opravdu řeší, že ústav možná není tak špatný. A to jsme v roce 2015. Jak já říkám, my tu nejsme proto, aby se odebíralo více dětí, abychom měli práci. Nejsme tu proto, abychom bránili adopci přímo z porodnice. Jsme tu ale proto, abychom se starali o děti, které jsou v krizi.

Text a foto: Michal Káva



Horský hotel Kodrea se nachází v obci Nové Hutě na rozhraní národního parku Šumava a CHKO.

Ubytování: 3 – 4 lůžkové pokoje (možnosti obsazení 2 osobami) s vlastním WC a sprchovým koutem, TV a WIFI.

Cena za polopenzi: 840,- Kč + pitný režim

Bus: 400,- Kč

Termín: 2. 5. – 4. 5. 2015

Záloha:

Zálohu ve výši 840,- Kč je nutné zaplatit do 25. 2. 2015 paní Sorokové. Kontakt: Soroková Jindra 777 482 981, 283 061 427 nebo v klubu seniorů. Více Informací na www.kodrea.cz

Výlety: Strakonice, Příbram – cestou na pobyt Horská Kvilda

Churáňov – meteorologická stanice, lanovka

BOUBÍNSKÝ prales + rozhledna + hora

Zámek Vimperk

Hrad Kašperk

Borové Sady – Sovinec

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 bylinnou 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 Bylinné 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 únor

11. 2. 2015 od 14.00 h PhDr. J. Sommer - „Sága rodu Smiřických“

25. 2. 2015 14.00 h Špánková Šárka - „Čínské plody Goja, Collagen a Aloe“

Přednášky na březen

4. 3. 2015 od 14.00 h E. Sokolová - „Jak se za starých časů žilo ženám“

11. 3. 2015 od 14.00 h PhDr. J. Sommer - „Ostrovky v Karibském moři“

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

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

» V dnešním díle seriálu, v němž představujeme podnikatele z naší městské části, jsme navštívili Farmářský obchůdek na Cukrovarské ulici, naproti úřadu a také příjemnou Kavárničku v ulici Bermanova na novém čakovickém sídlišti. Za oběma zmíněnými projekty bychom totiž našli Kristýnu Petrbokovou z Třeboradic.

Její obchůdek s farmářskými dobrotami se za dva roky stal jednou z nejnavštěvovanějších prodejen a velkému zájmu se těší i nová Kavárnička. Kamkoliv zavítáte, tak vás přivítá příjemné prostředí, milá obsluha a hlavně kvalitní, čerstvé a zdravé potraviny.

„K prvnímu březnu to budou dva roky, co jsem se ocitla doslova „za pultem“ této prodejny. Bývalá majitelka a moje kamarádka Eliška se rozhodla věnovat více své rodině a obchůdek mi nabídla. Vzala jsem na břímě její několikaletou práci a snažila se obchůdek vést se stejnou láskou jako ona. Největší strach jsem měla, když jsem zjistila, že mé první měsíce otevření budou do tehdy uzavřené Cukrovarské ulice. Moji zákazníci si však i tak našli cestu k nám. Od té doby se moje práce stala nejen mojí každodenní náplní, ale i mým koníčkem a obrovskou zálibou,“ začíná své povídání usměvavá Kristýna Petrboková.

„Zájem o obchůdek je čím dál větší a mě hřeje u srdíčka příchod každého nového zákazníka. A jelikož se snažím hledat stále nové produkty, pro které se mi již těžko hledá místo, tak jsem si jednoho dne řekla, že by bylo dobré najít větší prostory. K prvnímu dubnu se tedy prodejna přestěhuje o pár desítek metrů vedle směrem k náměstí, do budovy bývalého železářství, skoro dvakrát tak většího prostoru. Díky tomu budeme mít větší dětský koutek, rozsáhlejší sortiment, malé posezení a mnoho dalšího



Z Farmářského obchůdku do Kavárničky

nového,“ upozorňuje majitelka na brzké stěhování obchůdku.

Původně byla nabídka Farmářského obchůdku více zaměřena na zdravou výživu, ale postupně se rozšířila i na v dnešní době oblíbené a žádané farmářské produkty a zeleninu.

„Troufnu si říct, že za tím kusem práce, který mám za sebou, si kráček získal své zákazníky, a to od těch nejmenších až po nejstarší obyvatele naší městské části. Máme kvalitní zboží od prověřených dodavatelů a z malých tuzemských farem. Každý produkt vybírám podle svého uvážení a s láskou tak, že bych jej podala s klidným svědomím na každodenní stůl. Mezi nejprodávanější bych označila plněné rohlíčky a náš tzv. Čakovický mor – křupavý chlebiček, který tak nazýváme proto, že jej s chutí snědí mí zákazníci ještě než dorazí domů, a tak se často vrací pro další.“ směje se paní Petrboková.

„Pokud mohu, ráda bych tímto poděkovala všem, kteří se k nám rádi vrací. Díky vám totiž obchůdek funguje a za tak krásnou a obrovskou přízeň bych všechny ráda odměnila řadou dalších změn a překvapení, která se budou postupně realizovat s příchodem nového prostoru,“ děkuje majitelka Farmářského obchůdku.

A pojďme se přesunout o několik set metrů dál směrem k novému čakovickému sídlišti. V ulici Bermanova najdete útulnou Kavárničku.

„Máme otevřeno teprve pár dní, ale lidé už si nacházejí cestu. Nápad vznikl v obchůdku, v němž si návštěvníci často

kupovali kávu s sebou. Často nám říkali, že by bylo pěkné, kdybychom měli posezení. Ale kdo chodí do obchůdku, ví, že prostoru je pomálu, a tak jsem přemýšlela, že bych propojila stále se nabízející prostory vedlejší budovy. Místo nám však nebylo pronajato, a tak jsme našli krásný nový prostor v čakovickém sídlišti,“ vrací se Kristýna Petrboková k původní myšlence na otevření kavárny.

„V obchůdku panuje skoro rodinná atmosféra, a proto jsem moc ráda, že se pomalu utváří i v Kavárničce. Plno mých zákazníků z obchůdku vídám i v Kavárničce a naopak. Spolupracuji s čakovickými cukrárnami La Diosa a od Buchalů, zboží vozím také z pekárny U Poláků z Roudnice. Kávu nám dodává jedna z nejlepších pražských pražírén Coffee Source,“ pochvaluje si.

Kavárnička funguje teprve krátce, ale do budoucna je v plánu i řada doprovodných aktivit. „Ráda bych pořádala dětské oslavy a programy pro děti jako například čtení pohádek, hry, karneval, minidisko a podobně,“ přejí si.

„Naším mottem je: Pokusíme se všem splnit každé přání, je-li v našich silách. Do notýsku si denně zapisujeme plno přání a objednávek a když něco nemáme, snažíme se přání co možná nejdříve naplnit,“ přibližuje, na jaký sortiment se můžete v Kavárničce i obchůdku těšit.

Tak co? Dostali jste chuť na něco dobrého? Vyrazte si nakoupit něco domů do Farmářského obchůdku a pak se zastavte na skvělou kávu a luxusní dortík do Kavárničky. Určitě nebudete litovat!

Text a foto: Michal Káva





Živit se muzikou, to byl vždycky můj sen

» Mezi fanoušky rockové hudby se v posledních letech těší vzrůstajícímu zájmu kapela Walda Gang. Ta hraje na letních festivalech před desítkami tisíc fanoušků a jejich řízné podání známých hitů se líbí jak mladým, tak dospělým. Kytaristou této úspěšné skupiny je Michal Hladůvka z Miškovic, který kromě hraní ve Walda Gangu také učí hře na kytaru.

Michale, jak jste se dostal do Walda Gangu?

Už od mala jsem si přál živit se hudbou. Moje sestra se znala s bývalým kytaristou kapely, já mu zahrál, jemu se to líbilo a za pár týdnů mi zavola, abych zaskočil za Slávka Jandu, když hrál Walda Gang

v televizi v Noci s Andělem. Vzal jsem to a pak mi šéf a basák kapely Pavel Pásek alias Buřt řekl, že chce, abych s nimi hrál natrvalo, že chce, aby tam byla dobrá parta lidí. Jsem tam od roku 2006, letos devátou sezonu. Teď jsem právě po Buřtovi v kapele služebně nejstarší.

Jak si to užíváte, když vylezete na pódiu před obrovský dav fanoušků a spustíte?

Je to nádherný pocit, uvědomíte si, že kvůli tomu to vlastně všechno děláte.

Splnil se vám tím váš sen?

Ano. Hrát na velkých pódiích, velké šta-ce, živit se muzikou, zkrátka hrát. To jsem vždycky chtěl a nikdy si nedovedl před-

stavit nic jiného, že bych nebyl muzikant. Jediné co mě baví, je vážně muzika. A je mi jedno jaký žánr, potřebuju mít v té hudbě odezvu a vědět, že to má smysl. Kdybychom hráli a všichni odešli na pivo a párek a nikoho by to nezajímalo, tak by mi to vadilo. Musím mít něco, co má smysl a byl to rock'n roll se vším všudy. Sranda, ale taky práce.

Vzpomenete si vůbec, kdy jste vzal poprvé kytaru do ruky?

Když mi bylo sedm, tak jsem hrál na klavír, ale začalo mě štít, že si ho nemůžu brát kamkoliv. Máš ho doma a hotovo. Kytaru si můžeš vzít kamkoliv ven, proto mě ten nástroj zaujal. Jezdil jsem na čundry, pod stany a začala se mi líbit ta atmosféra. Doma se poslouchala rocková hudba, od mala jsem měl dlouhé vlasy a chtěl jsem být prostě rocker. První kytaru, klasickou, jsem dostal ve třinácti letech, o rok později pak první elektrickou.

A vybavíte si i vaše první koncertní vystoupení?

Bylo mi čtrnáct a hrál jsem v jedné metalové kapele. Odehráli jsme ale jen dvě akce a kapela se rozpadla. Na svůj koncert si vzpomínám moc dobře. Pozval jsem si rodinu a hned na začátku první písničky mi prdla struna a protože jsem neměl náhradní, tak jsem si šel sednout do obecnstva. (smích)



Vratme se k Walda Gangu. Jak si užíváte hraní ve známé kapele?

Nahrává nám do noty, že hrajeme známé písničky. Nejsme ale revival, protože je předěláváme a hrajeme v rockovém stylu. Za všechno může náš manažer, který přesně ví, co lidé chtějí a co může přinést úspěch. Před každým koncertem nám říká, že máme hodinu své slávy a ať se prodáme, jakoby to byl náš poslední koncert. Od všech chce naprosto profesionální přístup, máme špičkový zvuk, před koncertem platí suchý zákon, takže nikdo se alkoholu ani nedotkne. Jemu musím fakt poděkovat, sundal mi růžové brýle a ukázal, jak to všechno funguje, v zákulisí i na pódiu. Jak být z klubového kytaristy stadionovým. S Walda Gangem se mi změnil celý život.

Jaký máte program teď přes zimu?

Máme koncertní volno, ale rozhodně se nevlákáme. Připravujeme novou desku a makáme také na propagaci. Je více volna, tak jsem začal i trochu podnikat v pořádání kulturních a společenských akcí No Problem Party.

Kdy vás někde poblíž naživo uvidí a uslyší občané naší městské části?

Kalendář koncertů na tenhle rok se tvoří, sledujte náš web www.waldagang.cz.

U sebe doma prý také učíte zájemce hrát na kytaru...

Ano, kytaristy všech výkonnostních kategorií. Úplné začátečníky, mírně po-



kročilí i ty nejpokročilejší. Učím především elektrickou, ale i akustickou kytaru. Zájemci se mohou hlásit na telefonním čísle 775 126 668, spíše odpoledne, protože dlouho spím. (smích) Cena je 350 Kč na hodinu a na oplátku mohu nabídnout své zkušenosti z konzervatoře, s hraním i s učením. Učím u sebe doma v Miškovicích a na všem je možné se bez problémů dohodnout po telefonu.

S čím začínáte u úplných začátečníků?

Seznámím je s kytarou, proklepnu je, jak se k tomu dostal, proč ho to baví, co by chtěl hrát, co poslouchá a podobně. Pak začneme budovat techniku levé i pravé ruky, jak se kytara správně drží, trsátkovou techniku, akordy, písničky a pak už to jede na plné obrátky.

Co musí mít správný kytarista, který by se chtěl v muzice prosadit?

Člověk tomu musí podřídit naprosto vše. Moje rodina mě celou dobu podporovala a já cvičil několik hodin každý den, díky tomu jsem se také dostal na konzervatoř. Správný muzikant musí chtít být nejlepší a dávat tomu všechno.

Text: Michal Káva

Chceš hrát jako Michal z Walda Gangu?

soukromé hodiny hraní na kytaru si domluvte na čísle 775 126 668

Arakain se opět chystá na turné s Lucií Bílou

Každý rockový fanoušek určitě zná legendární českou kapelu Arakain. Jeden ze služebně nejstarších členů je basový kytarista Zdeněk Kub z Čakovic, který u této bandy působí již od roku 1986. Za 32 let své existence Arakain absolvoval stovky vystoupení a na jaro letošního roku si pro své fanoušky připravil lahůdku. Opět se totiž chystá dlouhé turné s českou pěveckou hvězdou Lucií Bílou! V Praze se turné zastaví 22. března, konkrétně v Kulturním domě Ládví. A díky časopisu U nás v Čakovicích můžete být u toho. V příštím čísle, březnovém, totiž přineseme nejen rozhovor s naším spoluobčanem Zdeňkem Kubem, ale také soutěž o dvojici vstupenek na pražský koncert Arakainu s Lucií Bílou.

Text: Michal Káva



Zhubnout? Jde to, když chcete, říká výživová poradkyně Denisa Fuksová z Třeboradic

» Kdo by nechtěl mít štíhlou postavu? Jenomže prosincovým sledováním televize, popíjením vaječňáku a ochutnáváním všech druhů cukroví taková představa o postavě zůstává zase jenom přáním. Vánoční snění vystřídá lednová dieta.

"Zejména ženy se nechají snadno zlákat reklamami slibujícími rychlé hubnutí bez námahy, které je zpravidla založeno na krátkodobém razantním omezení přísunu jídla. Právě takové hubnutí ale vede pouze k jojo efektu, tedy k nabrání ještě vyšší váhy než před absolvovanou dietou. Člověk se ocitá v začarovaném kruhu. Přichází zklamání a sebeobviňování. Dobře si proto letos rozmyslete, zda chcete opravdu podstoupit jenom další dietu nebo zda raději trvale změní-

te svůj životní styl. Můžete tak patřit k té šťastnější polovině Čechů, kteří netrpí nadváhou či obezitou. Můžete být zdraví a snížit riziko onemocnění cukrovkou nebo vysokým krevním tlakem. Můžete, jestli chcete," říká Denisa Fuksová z Třeboradic, výživová poradkyně a zdravotní masérka s akreditací Ministerstva zdravotnictví.

"Z vlastní zkušenosti vím, že to jde. Před rokem a půl jsem opustila pohodlnou korporátní židli, kde jsem si vyseděla pořádných 110 kilo. Dnes pracuji jako terapeutka pro zdravý životní styl. Shodila jsem šest konfekčních velikostí a ačkoli jsem celý život neměla kladný vztah ke sportu, dnes pravidelně cvičím a o vánocích jsem ke kardio aerobiku a badmintonu přidala i běh. S novým životním sty-

lem jsem se už sžila a věřím, že pokořím i posledních pár kil a centimetrů v pase," usmívá se slečna Fuksová.

Text: Michal Káva



Zeptáte-li se jí na rady "jak na to?", tak vám vyjmenuje deset bodů klíčových pro úspěch.

1. Začněte, až budete připraveni – na datu nezáleží. Je jedno, jestli začnete 1. nebo 10. den v měsíci. Začínat v době, kdy máte doma ještě plné krabice cukroví, není zrovna nejvhodnější, pakliže vaše vůle není dostatečně pevná a svodům nedokážete odolat.

2. Neříkejte „Musím začít držet dietu“. Jediné, co musíte, je chtít. Řekněte upřímně, kolik energie vkládáte do věcí, do kterých se musíte nutit? Začněte, až budete mít opravdu nadšení a chuť něco změnit. Představte si, jak vám bude, až dosáhnete svého cíle. Jak budete vypadat, až se vejdete znovu do vašich oblíbených šatů. Jak vyběhnete schody v metru. Rozhodně nemyslete na to, čeho všeho se budete muset vzdát. Pozitivní nálada je pro úspěch důležitá.

3. Naplánujte si reálné cíle a radujte se z dílčích úspěchů. Zhubnout 10 kilo za měsíc je nesmysl. Zvolte pomalé tempo, ať neztratíte dech před koncem vašeho snažení.

4. Každé ráno pochvalte své tělo. Najděte v zrcadle své přednosti. Řekněte tělu, co se vám na něm líbí nebo co se vám už podařilo zlepšit. Chovejte se ke svému tělu hezky. Jste s ním každý den a jemu vděčíte za to, že chodíte, dýcháte, jste.

5. Namísto diety si dejte za cíl zdravý životní styl. Diety fungují často jen krátkodobě a při vyslovení slovo dieta si většina z nás nepředstaví nic, na co by se člověk těšil. Jestli chcete zůstat trvale štíhlí a zdraví, změňte svůj životní styl.

6. Změny v jídelníčku provádějte postupně. Budujte trvalé návyky, pomalu, ale jistě. Jestli sladíte třemi kostkami cukru a hned první den přestanete sladit úplně, těžko si na svém oblíbeném čaji pochutnáte. Sebekázeň je důležitá, ale přehnané odpírání vás také může snadno demotivovat.

7. Alespoň dvakrát do týdne se hodiňte. Nemusí z vás být profesionální sportovec. Najděte si pohyb, který je pro vás přirozený a baví vás. Je jedno, jestli budete pravidelně chodit na svižnější procházky, plavat nebo hrát tenis. Důležitá je pravidelnost a vytrvalost.

8. Vyhledejte přátele, kteří vás umí

povzbudit a přejí vám úspěch. Jestli mají členové vaší rodiny či vaši přátelé také problémy s nadváhou a nemají stejná předsevzetí jako vy, neočekávejte od nich žádnou podporu. Ba naopak. Věty typu „já se ti divím“, „já bych se na to, být tebou, vykašlala“, „stojí ti to za to“, jste určitě už od nich slyšeli. Podporu hledejte u lidí smýšlejících jako vy. Najděte si nové přátele ve sportovních centrech nebo v koutku se zdravou výživou.

9. Raději než váhu oslavujte úbytek centimetrů v pase a na bocích. Váha není dobré měřítko. Jakmile začnete cvičit a budovat svaly, váha může jít i nahoru. Váha také kolísá v průběhu menstruačního cyklu. Sledujte proto raději úbytky centimetrů a vnímejte pohodlí volnějšího oblečení.

10. Poradte se na začátku s odborníkem. Je dobré vědět, jaký je váš minimální energetický příjem. Jinak se může stát, že tělo pouze vyhladovíte, zaděláte si na zdravotní problémy a jojo efekt. Nechte se proto změřit na bioimpedanční váze. Výživový poradce vám vhodně upraví vaši stávající životosprávu a optimalizuje energetický příjem a výdej.

REDUKČNÍ TERAPIE

měření na bioimpedanční váze
jídelníček na míru
manuální lymfodrenáže



603 400 540

masazealinie.cz

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

Pronajmu byt 2+kk s garáží, 51m², 2.NP, v novostavbě domu v Čakovcích, ul.Vrátnská. Volný od 1.4.2015.
Nájem 8.000 Kč + popl. 3.000 Kč. **Tel. 604858733**

INZERCE

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

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 Budyšinské“

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**

ZÁJMOVÉ KROUŽKY A KURZY

2. POLOLETÍ 2014/2015

ČAKOVICE



Název	Věk	Den	Začátek schůzky	Konec schůzky	Cena pololetí	Cena rok
Zpívání pro nejmenší	3-6	po	13:00	16:00	900 Kč	1 600 Kč
Flétnička	4-6	po	16:00	17:00	1 100 Kč	2 000 Kč
Angličtina pro nejmenší	4-6	po	16:00	17:00	1 000 Kč	1 800 Kč
Hrátky s barvickami	4-6	po	16:30	18:30	900 Kč	1 600 Kč
Cvičení rodičů s dětmi	2-5	út	14:00	15:00	1 300 Kč	-
Svět zvířat	3-6	út	16:00	17:00	900 Kč	1 600 Kč
Pohybová příprava pro předškoláky	3-6	út	15:00	16:00	1 300 Kč	-
Taneční a pohybová příprava	8-12	út	16:00	17:00	900 Kč	-
Němčina pro začátečníky	8-12	út	15:00	16:00	1 500 Kč	-
Němčina pro dospělé	18-60	út	17:00	18:30	2 500 Kč	-
Němčina pro seniory	60-100	út	16:00	17:00	1 600 Kč	-
Malý joginec	3-6	st	18:10	19:10	950 Kč	1 700 Kč
Pohádkové tanečky	4-6	st	17:10	18:10	900 Kč	1 600 Kč
Skoláček	4-6	st	16:00	17:00	900 Kč	1 500 Kč
Aerobic - mladší	6-10	st	15:00	16:00	700 Kč	1 200 Kč
Angličtina - začátečníci	8-12	po	14:00	15:00	900 Kč	1 600 Kč
Kreativní atelier	8-15	po	15:00	16:30	900 Kč	1 600 Kč
Tvůrčí psaní	10-15	po	17:00	18:00	900 Kč	1 700 Kč
Mladý modelář	8-15	po	17:10	19:10	1 200 Kč	2 000 Kč
Výtvarný atelier	8-15	po	15:00	16:30	1 000 Kč	1 900 Kč
Dance aerobic	10-15	st	16:00	17:00	700 Kč	1 200 Kč
Dramatický kroužek	10-15	st	16:00	17:30	1 200 Kč	2 200 Kč
Standardní a latinsko-am. tance	8-12	čt	16:00	17:00	700 Kč	1 200 Kč
Kreativní atelier pro dospělé	18-60	po	16:30	18:30	2 100 Kč	4 000 Kč
Jóga pro dospělé	18-60	st	18:00	19:00	1 200 Kč	2 000 Kč

V modře vyznačených kroužcích jsou ještě volná místa.

UŽ JSTE VIDĚLI NAŠI NABÍDKU LETNÍCH PRŮMĚSTSKÝCH TÁBORŮ V ČAKOVICÍCH? PŘIHLAŠOVÁNÍ JIŽ ZAČALO!

ddmp9a9.cz/tabor

Dům dětí a mládeže Praha 9

Pracoviště Čakovice

Cukrovarská 230/1

Tel. 273 132 557, 734 134 013

info@ddmp9a9.cz, www.ddmp9a9.cz



Rezervace vstupenek na večerní DISCO: telefony: 608 328 686 a 777 081 421

TŘEBORADICKÝ MASOPUST



Co Vás čeká:

Masopustní průvod po vsi s občerstvovacími zastávkami, na zahradě restaurace Maximum vystoupení mateřských a jiných škol, písň J. Čermohávk, pojištění zajišťovací pochutiny a zábavní program pro děti i dospělé.

Navíc:

dělny a herna pro děti v sále, zvířátka, jízda na kolotočích se střelnicí, večer diskotéka v maskách. Do pochodu a k poslechu zahraje Pralinka



WWW.LIPA-TREBORADICE.CZ

KLUB LIPA
ZVE VŠECHNY NA TRADIČNÍ TŘEBORADICKÝ MASOPUST DO AREÁLU RESTAURACE MAXIMUM V TŘEBORADICÍCH

od 10.00 hodin
21. února 2015

Rezervace vstupenek na večerní DISCO: telefony: 608 328 686 a 777 081 421



V Třeboradicích skončila zkušená dvojice Šenkeřík - Jehlička, ale osa týmu zůstává, včetně kapitána Milana Čápa (na snímku vlevo). Foto: Michal Káva

Tým je dobře namixovaný, na jaře to musí být lepší, burcuje nový třeboradický kouč

» Fotbalisté právě prožívají neoblíbenou část sezony - zimní přípravu. Jak trénují mužstva z naší městské části - SK Třeboradice, FC Miškovice a TJ Avia Čakovice? Přiblížíme vám ve dvou číslech časopisu U nás v Čakovicích a začínáme právě teď. Vezmeme to podle úrovně soutěže, jakou daný klub hraje a tak tento krátký seriál musíme odstartovat u účastníka pražského přeboru, v Třeboradicích.

Hned po konci fotbalového podzimu bylo jasné, že u týmu chce definitivně skončit trenér Stanislav Nekolný. Řešilo se, kdo nastoupí na jeho místo a volba nakonec padla na zkušeného a tvrdého Jiřího Tesaře, který naposledy vedl třetiligovou Admiru.

"Myslím, že to půjde. Kluci jsou bojovní, fotbal mají rádi. Na jaře to musí být herně i výsledkově mnohem lepší, než na

podzim," říká v rozhovoru Tesař, který se už bude muset obejít bez jedné z největších osobností přeboru, bývalým úspěšným slávistou, který nastoupil i v Lize mistrů, útočníkem Zdeňkem Šenkeříkem. Ten se vrátil domů na Moravu.

Co všechno už jste v novém klubu stihl?

Zatím máme za sebou jen pár tréninků, takže na nějaká velká hodnocení je moc brzy. Ale je pravda, že hodně hráčů jsem už z minulosti znal. Je to tady dobře namixované. Třeboradice mají kvalitu zkušených fotbalistů a k tomu dravé mládí.

Na lavičce Třeboradic už za sebou máte první zápas. Co vám ukázal? Pojali ho hráči jako možnost ukázat trenérovi, co v nich je?

Byl to poměrně solidní zápas. Sice jsme se Zličínem prohráli 1:2, ale byla šance, abychom dokázali i vyrovnat. Když si vezmete, že jsme nebyli v kompletní se-

stavě, tak jsem tam viděl dobré věci. Navíc jsme hráli proti soupeři z divize.

Po nástupu do klubu jste nevěděl, zda bude v klubu pokračovat v nějaké roli dosavadní kouč Stanislav Nekolný. Už máte jasno?

Bohužel, situace okolo Standy je pořád ještě na mrtvém bodu. Realizační tým jsem chtěl mít vyřešený hned na začátku, je to vždycky lepší a je jasné, že jednoho asistenta bych k sobě ještě určitě uvítal.

Tak v tomhle směru jasno nemáte. A co kolem hráčského kádru?

Na posílách se pochopitelně pracuje, nic není hotového, takže nebudu zmiňovat ani žádná jména. Zatím je jasné, že současný kádr zůstává a navíc bych rád přivedl dva nebo tři nové hráče. Taky se samozřejmě budeme bavit se střížkovskou Bohemkou.

V plánu jste měl i setkání s trenérem střížkovských Bohemians, jejichž jsou Třeboradice farmou. Už jste se potkali?

Schůzka se uskuteční brzy. Já jsem teď v posledních dnech marodil, takže ještě nic nebylo. Ale to, že se potkáme, je domluvené. Určitě probereme, jak by všechno mohlo a mělo fungovat. Jen se to muselo malinko posunout. Je to záležitost pár dní.

Třeboradice nehrají zimní turnaj, jdou cestou přípravných utkání. Co vás všechno během zimní přípravy čeká?

V plánu máme celkem deset přípravných zápasů. Jsou tam víkendová utkání, chci kluky co nejlépe poznat a ten počet zápasů bude dostačující pro to, abych všechny hráče viděl v akci.

Když byla řeč o hráčském kádru, určitě vás těší, že máte v týmu Petra Viktori-

na, který byl vyhodnocen jako nejlepší fotbalista podzimní části přeboru...

Já Vikiho znám už delší dobu. Vím o tom, že je o něj zájem, že by ho chtěly kluby z vyšších soutěží. Pochopitelně je skvělé, že hraje za Třeboradice. Je tady i Grznár, fotbalista se zkušenostmi z nejvyšší soutěže. Mezi zkušené hráče patří i Čáp, který je pro Třeboradice také hodně důležitý. Musím zopakovat, že je mužstvo dobře namixované. Věkově je tenhle tým velmi dobře složený.

Po vašem nástupu do Třeboradic jste zmiňoval, že byste nerad ustupoval z náročnosti třetiligových tréninků, pouze snížíte počet přípravných jednotek. Jak to v tomhle směru vypadá?

Máme během týdne tři tréninky. Dvakrát v týdnu jsme na hřišti a k tomu jednou chodíme na spinning. Všechno pak do-

plňuje víkendový zápas. Myslím, že je to pro potřeby přeboru naprosto dostačující.

A jak to máte s účastí na tréninku? Musíte si asi zvykat, že na úrovni přeboru může být těch omluvenek třeba kvůli práci víc, že?

No, když jsme začínali, tak tam bylo třináct lidí. Někdo byl ještě na horách, další lidé byli nemocní. Naposledy, když jsme byli na spinningu, tak nás tam pro změnu bylo dvanáct. Samozřejmě bych byl rád, aby se rychle do přípravy zapojilo víc lidí. Tohle by mi určitě nestačilo. Přebor je kvalitní soutěž a je třeba se na jaro dobře připravit. Chceme, aby to na jaro bylo výsledkově i z hlediska výkonů lepší než na podzim.

Text: Michal Káva a PFS

Čakovičtí házenkáři s přehledem postoupili do pohárového čtvrtfinále

» V tělocvičně čakovické základní školy Dr. Edvarda Beneše proběhl v lednu turnaj osmifinálové skupiny Českého poháru mužů v národní házené. Ten pořádá oddíl TJ Avia Čakovice a sám si vedl skvěle. Čtyři soupeře z pěti porazil, s tím jedním remizoval a z prvního místa tak postoupil do dalšího pohárového kola.

Svěřenci trenéra Jiřího Ryse porazili Žatec 7:5, Řevnice 10:4, Most 11:8 a Cho-

mutov 10:6, s nejtěžšími soupeři z Ejpovic pak remizovali 7:7.

Dohromady jim to přineslo nejen 9 bodů a první místo tabulky, ale také postup do čtvrtfinále, které se uskuteční 8. února na plzeňských Borských polích. Druhé místo, rovněž postupové, vybojovali na čakovickém osmifinálovém turnaji házenkáři Ejpovic.

Pořadí:

1. TJ Avia Čakovice 9 bodů
2. TJ Sokol Ejpovice 8 bodů
3. TJ Šroubárna Žatec 6 bodů
4. NH Řevnice 4 body
5. Baník Most NH 2 body
6. KNH Chomutov 1 bod

Text a foto: Michal Káva



Osmifinále ČP mužů v národní házené

Výsledky: Čakovice - Žatec 7:5, Čakovice - Ejpovice 7:7, Čakovice - Řevnice 10:4, Čakovice - Most 11:8, Čakovice - Chomutov 10:6, Žatec - Ejpovice 8:11, Žatec - Řevnice 11:10, Žatec - Most 8:6, Žatec - Chomutov 13:9, Ejpovice - Řevnice 11:8, Ejpovice - Most 8:8, Ejpovice - Chomutov 7:4, Řevnice - Most 13:10, Řevnice - Chomutov 14:10, Most - Chomutov 13:13.

Soutěžíme o vstupenky na extraligový hokej Slavia - Třinec

V minulém čísle našeho časopisu jste soutěžili o vstupenky na extraligové hokejové utkání Slavie se Spartou a zasoutěžíme si také nyní. A to o vstupenky na zápas Slavie s vedoucím týmem extraligové tabulky - Třincem, který se ve vysočanské O2 areně uskuteční ve středu 18. února od 18.15 hodin.



Soutěžní otázka:

V jakých letech slávisté vyhráli své dva mistrovské tituly?

- a) 1967 a 2008
- b) 1986 a 2001
- c) 2003 a 2008

Správné odpovědi pošlete 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 v neděli 15. února.

Vážení čtenáři a spoluobčané,



jmenuji se Michal Káva a jako nový redaktor časopisu U nás v Čakovicích za sebou už máme společně první čísla. Časopis je pro vás a rád bych vás vyzval, abychom se také společně podíleli na jeho tvorbě.

Máte názory? Připomínky? Tipy na články? Něco se vám v naší městské části nelíbí nebo naopak byste rádi něco pochválili? Tak neváhejte a napište nám.

Do redakce nám můžete posílat také vaše texty či fotografie z nejruznějších akcí, rodinných oslav, narozená miminka. Rádi bychom vašim příspěvkům věnovali jednu stranu, která by byla plná právě vašich zážitků a událostí ze života v naší městské části.

Vaše náměty či příspěvky můžete posílat mailem na adresu **unas@cakovice.cz** nebo je v písemné podobě můžete zanechat na podatelně úřadu.

Uzávěrka vašich příspěvků do březnového čísla je stanovena na pondělí 23. února.

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



TJ AVIA ČAKOVICE - ODBOR ASPV

POŘÁDÁ

DĚTSKÝ KARNEVAL

Kdy: 14.2.2015 od 14.00 hod. do 16.30 hod

Kde: Sokolovna Čakovice (Jizerská 328/4)

Vstupné: děti: 10,- Kč dospělí: 20,- Kč

Všichni prosím přezůvky s sebou !!!





Měníme způsob, jakým se nemovitosti prodávají.

www.remax.cz/atrium

Prodat nebo koupit nemovitost patří v životě mezi nejdůležitější rozhodnutí. Nabízíme Vám služby renomované realitní kanceláře k tomu, aby takový zásadní krok patřil mezi šťastné momenty Vašeho života.

Váš realitní partner

Ing. František Truhlář

733 522 662, frantisek.truhlar@re-max.cz

PROČ ♥ RE/MAX
Přesvědčte Se Sami

RE/MAX
Atrium



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!

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

Kácení a řez rizikových stromů
stromolezeckou technikou.
Tel.: 606527091

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

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

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 Seimková

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

- Stavební spoření, úvěr Pro bydlení, pojištění vozidel
- Hypotéční 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



HODINOVÝ MANŽEL - stavební inženýr. Práce v domácnostech - spolehlivě, pečlivě, kvalitně (www.manzelhodinovoy.cz), tel. 774 908 240

Prodám, nebo pronajmu zděnou garáž v Čakovících, ulice K Sedlišti (19 m2, bez elektřiny). Tel.: 776 591 925.

SunWay

**ŽALUZIE - ROLETY - MARKÝZY
SÍTĚ PROTI HMYZU**

15% SLEVA

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

Hasiči rozšiřují svoji základnu a nabírají nové členy do kroužku

Sbor dobrovolných hasičů Praha Mškovice založil nový kroužek Mladých hasičů. Děti se postupně seznámí se základními informacemi, hasičským

vybavením, naučí se uzlování a postupně budou přidávat další a další dovednosti, které vyvrcholí soutěží v hasičském útoku. V areálu bývalých kasáren je

tak každé pondělí pořádně živo. Více informací se dozvíte v článku uvnitř časopisu.

Text a foto: Michal Káva

