

ZPRAVODAJ



Periodikum
vydávané Městskou částí
Praha - Dolní Měcholupy

www.dolnimecholupy.cz



číslo 3 | červen 2023

ZDARMA

str. 8-9 /

**Rozhovor
s Michalem Peroutkou**

str. 10 /

**Ohlédnutí
za Dnem dětí**



Sledujte nás: [MCDolniMecholupy](https://www.facebook.com/MCDolniMecholupy)





SLOVO STAROSTY

Vážení občané,

mám pocit, že sotva se rozběhl nový rok, už jsme zase v jeho polovině. Co nevidět budou prázdniny a my jako bychom nic nestihli, ale ve skutečnosti se u nás život ani trochu nezastavil. Posuďte sami.

Velkou radost mi udělalo Veřejné fórum s Vámi občany. Tradičních 10P, tedy podnětů, přání, či priorit, nám bude udávat směr našich snah o zlepšení Dolních Měcholup. Že se tyto snahy daří převádět v realitu, je myslím patrné z následujících řádků.

Novinkou letos byl Den zdraví, kde jste si mohli nechat zkontrolovat svůj zdravotní stav a poradit se o tom, jak o sebe lépe pečovat. Tradičně jsme hned 1. dubna oslavili příchod jara akcí Uklidíme Česko a o měsíc později se sešli pod májkou při pálení čarodějnice.

V dubnu jsme si také připomněli 5 let od zřízení Pošty Partner. Ukázalo se, jak aktuální je tato služba v situaci, kdy dochází k rušení poboček v celé republice. Pomoc, kterou poskytujeme naše městská část svým občanům, aby nemuseli chodit vyvádět a zasílat zásilky na poštu na Veronském náměstí, není zadarmo. Jsme však rádi, že jsme se k tomuto kroku rozhodli a nyní nemusíme mít obavy ze zrušení pobočky.

Služby pro naše občany jsou pro nás prioritou. Podařilo se nám zvětšit ordinaci dětské lékárnky. Tudíž se nám neodstěhuje a zůstane v Dolních Měcholupech. Dobrou zprávu máme i ohledně bezpečnosti. Po dlouhé době máme znovu tři strážníky. Tedy dva nové a to pana Petra Čecha a pana Michala Pohnána. Určitě jste již měli možnost je v ulicích zahlédnout. Věřím, že se to pozitivně odrazí na zvýšení bezpečnosti v městské části.

Podařilo se také, ve spolupráci s vedením Prahy 15, domluvit dopravu pro seniory zvanou Taxik Maxík. Je to takzvaná „seniortaxi“, ale funguje trochu jinak než skutečný taxík. Dopravu si musíte předem domluvit na konkrétní hodinu a naše městská část za Vás, pokud jste senior nebo držitel průkazu ZTP, zaplatí větší část ceny účtované za projeté kilometry.

Dětský klub Měchurka funguje výborně. Na zřízení tří dětských skupin v domku Ke školce čp. 75 máme připravenou prováděcí

dokumentaci a pravomocné stavební povolení a podání žádost o dotaci.

Na našem komunitním a sportovním centru v SK Dolní Měcholupy již finišují práce. Pokud tedy vše dobře dopadne, tak bude do konce srpna zkolaudováno.

K mnoha starým výzvám nám nyní přibyla nová a to vysokorychlostní trať neboli VRT. Problém je, že trasa VRT nectí jméno své zkratky a na našem katastru se nezavrtává pod zem, ale naopak z velké části by měla být vedena po povrchu či dokonce vysoko nad ním. V nejexponovanější části podél Hostavického potoka dokonce na 3 – 9 m vysokém a přes 1000m dlouhém valu s 300 metrovým mostem. S tímto řešením nemůžeme v žádném případě souhlasit. Podrobněji se tomuto tématu věnuje samostatný článek v tomto Zpravodaji.

Závěrem mi dovoluji sentimentálně zavzpomínat na jedno výročí. Je tomu 80 let co do Dolních Měcholup začal dojíždět autobus pražské MHD. Nejprve v roce 1943 jako linka G od konečné tramvaje Černokostelecká ve Strašnicích. V roce 1951 byl přejmenován na 111. To si samozřejmě nemohu pamatovat, ale dobře si pamatuji jedno z prvních setkání s ním. Cestu se svou babičkou do tržnice u strašnické vozovny, kam jsme jezdili nakupovat skalničky. Poté jsem tímto autobusem, coby desetiletý, jezdil z bývalé otočky u Smrťákovy restaurace u Šumavy na zastávku v Nových domcích a přes koleje chodil pěšky na ZDŠ Hornoměcholupská a prokazoval tím svou nově nabytou samostatnost. Také si pamatuji, jak se v roce 2007, v souvislosti s prodloužením linky do Dubče, uvažovalo o přečíslování na linku 228, ale tehdejší vedení městské části se zasloužilo o ponechání označení linky jako 111. Jsem jim za to vděčný. Tento autobus je prostě součástí našich vzpomínek a kusem naší historie. Přeji Vám krásné prázdniny plné zážitků. A nebojme se být ve vzpomínkách sentimentální ke svému domovu, protože naše vzpomínky ve výsledku určují to, kým jsme. Budme hrdými Měcholupáky!

Váš starosta Jiří Jindřich

ZPRAVODAJ

PERIODICKÝ TISK vydávaný Městskou částí Praha – Dolní Měcholupy
Dolnoměcholupská 168/37, 111 01 Praha 10

Evidenční číslo: MK ČR E 21639

Distribuce: zdarma do schránek obyvatel této městské části

Náklad: 1800 ks

Čeník inzerce: www.dolnimecholupy.cz/inzerce-zpravodaj

Příjem inzerce a příspěvků do Zpravodaje zasílejte prosím na e-mail: zpravodaj@dolnimecholupy.cz

Redakce: Karolína Valová

Grafická úprava a sazba: Michaela Bartolomějová

Uzávěrka příspěvků pro následující číslo nejpozději do 15. 7. 2023.

Redakční rada: Ing. Luboš Ježil

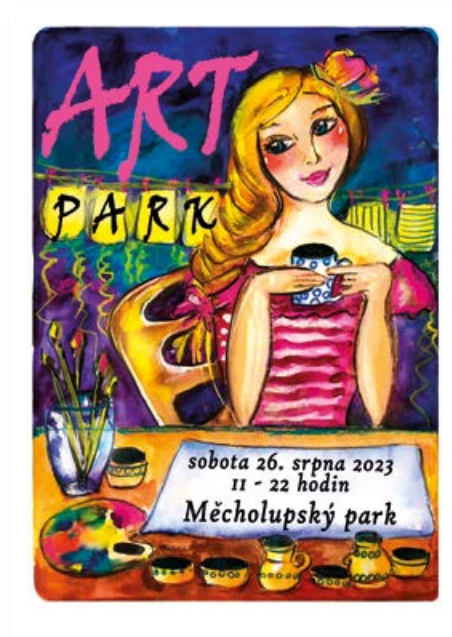
Za věcnou správnost textů odpovídají autoři, chyby v tisku vyhrazeny.

Foto na obálce: Freepik



OBSAH

	<p>2-5 / INFORMACE Z RADNICE Slovo starosty Usnesení zastupitelstva VRT neboli Vysokorychlostní trať</p>
	<p>6-11 / ŽIVOT V OBCI Veřejné fórum a participace Plán přistavování kontejnerů 7 otázek pro Michala Peroutku Ohlédnutí za Dnem dětí 2023</p>
	<p>12-13 / ŠKOLA Zprávy z naší školy</p>
	<p>14-15 / SENIORŮ Ze života klubu seniorů</p>
	<p>16-17 / SPORT Fotbal a stolní tenis</p>
	<p>18-21 / VOLNÝ ČAS Leonardo Sudoku a osmisměrka</p>
	<p>22-23 / INZERCE</p>



26. 08. 2023

od 11:00

ART PARK | str. 24

PŘEPRAVA
PRO SENIORY A ZDRAVOTNĚ
ZNEVÝHODNĚNÉ

TAXIK
maxík

 **702 397 633**

Taxíka Maxíka můžete **objednávat**
od pondělí do pátku od 8:00 do 15:30.

Více informací
na webu MČ:



ŘEŠENÍ SUDOKU

9	8	1	7	5	4	2	3	6
7	5	6	3	9	2	8	4	1
2	4	3	8	1	6	9	7	5
3	2	8	4	6	1	5	9	7
5	6	7	2	8	9	3	1	4
4	1	9	5	7	3	6	8	2
6	9	4	1	3	5	7	2	8
8	3	2	6	4	7	1	5	9
1	7	5	9	2	8	4	6	3

ŘEŠENÍ OSMISMĚRKY

PŘEJEME VÁM KRÁSNÉ LÉTO



USNESENÍ ZASTUPITELSTVA

Zastupitelstvo MČ Praha-Dolní Měcholupy na svém 7. veřejném zasedání konaném dne 24. 4. 2023 v zasedací místnosti úřadu, schválilo tato usnesení:

USN 7/1: **Bezpečnostní situace v městské části**

VZALO NA VĚDOMÍ:

- informaci o bezpečnostní situaci v městské části za měsíce leden až březen 2023

USN 7/2: **Závěrečný účet s účetní uzávěrka za rok 2022**

VZALO NA VĚDOMÍ a SCHVÁLILLO

- návrh závěrečný účet a účetní závěrku MČ Praha-Dolní Měcholupy za rok 2022 včetně Zprávy o výsledku přezkoumání hospodaření za rok 2022 bez výhrad
- finanční vypořádání se státním rozpočtem a s rozpočtem HMP za rok 2022
- výsledek hospodářské činnosti MČ Praha-Dolní Měcholupy za rok 2022
- výsledek hospodaření a převody do fondů příspěvkové organizace MŠ Dolní Měcholupy

hospodářský výsledek – přebytek ve výši	127 488,92 Kč
převod do Fondu odměn	101 991,00 Kč
převod do Fondu rezerv	25 497,92 Kč
nevýčerpaná dotace na provoz MŠ ve výši	246 204,19 Kč

bude převedena na účet MČ
- výsledek hospodaření a převody do fondů příspěvkové organizace ZŠ Dolní Měcholupy

hospodářský výsledek – přebytek ve výši	144 604,78 Kč
převod do Fondu odměn	40 000,00 Kč
převod do Fondu rezerv	104 604,78 Kč

dotace na provoz ZŠ byla vyčerpána

USN 7/3: **Změny územního plánu**

VZALO NA VĚDOMÍ a SOUHLASILO:

- s návrhem na změnu Územního plánu v areálu Mahrla na pozemcích č. parc. 642/19, 642/20 a 642/64 v k.ú. Dolní Měcholupy
- s návrhem na změnu Územního plánu na pozemcích č. parc. 41/1 a 41/2 v k.ú. Dolní Měcholupy
- s návrhem na změnu Územního plánu – průmyslová oblast

USN 7/4: **Koupe nebytového prostoru pro služebnu MP**

VZALO NA VĚDOMÍ a SCHVÁLILLO:

- smlouvu o uzavření budoucí kupní smlouvy se společností U Jezírka s.r.o., jejíž uzavření bylo schváleno usnesením ZMČ č. 23/3 ze dne 27.7.2020
- návrh kupní smlouvy se společností U Jezírka s.r.o. na koupi nebytového prostoru pro zřízení nové služebny Městské policie HMP
- koupi nebytového prostoru

USN 7/5: **Pravidla pro poskytování dotací z rozpočtu MČ**

VZALO NA VĚDOMÍ a SCHVÁLILLO:

- částku schválenou v rozpočtu na rok 2023 určenou na poskytování dotací z rozpočtu MČ, a to ve výši 1 860 000 Kč
- pravidla pro poskytování dotací v předloženém znění, včetně všech příloh (vzor žádosti o dotaci, vzor veřejnoprávní smlouvy a vzor vyúčtování dotace)

USN 7/6: **Směrnice pro oceňování věcných břemen**

VZALO NA VĚDOMÍ, SCHVÁLILLO:

- směrnici pro oceňování věcných břemen

USN 7/7: **Dodatek č. 2 ke smlouvě o spolupráci při výstavbě se společností Euro Park Praha, a.s. a Real 2 a.s. (domy H6 a H7)**

VZALO NA VĚDOMÍ a SCHVÁLILLO:

- dodatek č. 2 ke smlouvě o spolupráci při výstavbě se společností Euro Park Praha, a.s. a Real 2 a.s., jehož předmětem je mimo jiné rozšíření příspěvku na rozvoj občanské vybavenosti a uspokojování potřeb občanů v lokalitě Malý háj o již dokončenou bytovou jednotku v domě D1

USN 7/8: **Kontrolní výbor**

VZALO NA VĚDOMÍ:

- zápis z kontrolního výboru konaného dne 15. 3. 2023 a z něj vyplývající žádosti kontrolního výboru o předložení informací o aktuálním stavu věci nájemní smlouvy uzavřené se společností Mahrla s.r.o. a návrhu řešení plnění závazků vyplývajících ze smlouvy

USN 7/9: **Vysokorychlostní trať**

ZÁSADNĚ NESOUHLASÍ A POVĚŘUJE:

- s nadzemní variantou vysokorychlostní železniční trati na katastru Dolních Měcholup
- starostu vypracováním plánu postupu pro zamezení výstavby nadzemní varianty vysokorychlostní železniční trati včetně jednání se starosty okolních MČ
- starostu informováním všech zastupitelů HMP

Průběh hlasování k jednotlivým usnesením najdete v textech zápisů ze zasedání zastupitelstva na www.dolnimecholupy.cz v sekci Samospráva -> Zastupitelstvo, kde najdete i audiozáznam z jednání zastupitelstva a stenografický přepis jednání ZMČ. Přijatá usnesení Rady jsou rovněž k dispozici na www.dolnimecholupy.cz v sekci Samospráva -> Rada.

Všechna usnesení a zápisy v listinné podobě jsou k dispozici v kanceláři tajemnice ÚMČ Praha-Dolní Měcholupy.

Šárka Fořtová, tajemnice ÚMČ

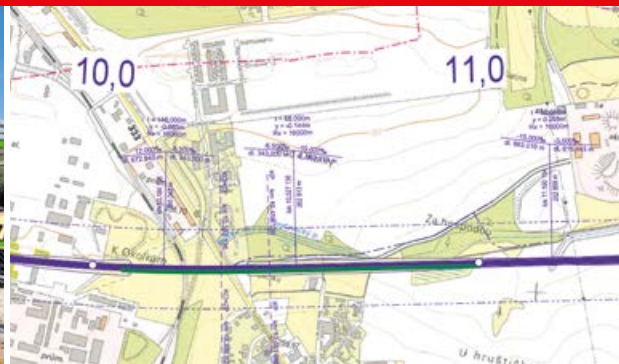


NESOUHLASÍME S POVRCHOVÝM VEDENÍM VYSOKORYCHLOSTNÍ TRATI NA KATASTRU DOLNÍCH MĚCHOLUP!

VRT NEBOLI VYSOKORYCHLOSTNÍ TRÁŤ V DOLNÍCH MĚCHOLUPECH



Orientační zakres mostu přes Kutnohorskou



Vedení trasy VRT v Dolních Měcholupech

Vysokorychlostní vlak je specifický dopravní prostředek, který může používat pouze speciální tratě, které umožňují jen osobní přepravu. Původně měla být trasa vysokorychlostní trati (zkratka VRT) v Dolních Měcholupech vedena v tunelu od Benešova podél stávající železnice. Přibližně před 5-ti lety pak přišla do úvahy i trať vedená od terminálu v Nehvizdech přes Běchovice na nové nádraží Zahradní město. **Úsek trasy VRT na katastru Dolních Měcholup byl v prověřovací studii navržen ve třech variantách:**

- 1. V raženém tunelu**, který umožňuje realizaci i pod stavbami na povrchu.
- 2. V hloubeném tunelu**, který se buduje na povrchu, ale po dokončení nepředstavuje trať žádnou bariéru, protože je výkop znovu zasypán.
- 3. Na povrchu v zářezu či na náspu** podle potřeby překonání překážek. Taková trať je velmi nepříjemnou bariérou, protože i koleje na úrovni terénu musejí být oploceny.

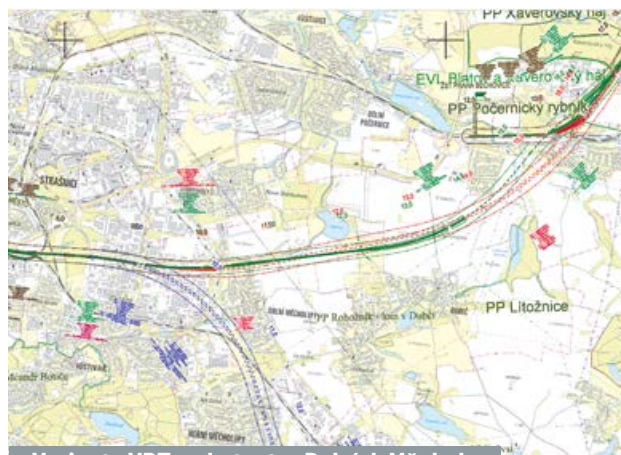
Samozřejmě finanční náročnost se úměrně zvyšuje s objemem zemních prací. Tudíž povrchová varianta se jeví jako nejlevnější. S ohledem na tuto skutečnost nepřekvapí, že Správa železnic zvolila výrazně levnější variantu povrchovou. Vedení VRT v nové trase však nebylo s naší městskou částí nikdy projednáno. Takto navržená trasa nemá oporu v platném územním plánu ani v platných zásadách územního rozvoje. Nebylo zde ani zahájeno posouzení vlivu záměru na životní prostředí dle zákona 100/2001 Sb..

Trasa VRT je také v konfliktu s trasou obchvatu Dolních Měcholup a Hostivařské spojky. V místech plánovaného parku podél Hostavického potoka, který má propojit Malý háj s původní zástavbou Dolních Měcholup je nyní navrhován val zemního tělesa vysoký až 8,5 m, který je u základny široký až 40 m a dlouhý téměř 1,5 km. Železniční vlečku a Kutnohorskou silnici překonává po 300 m dlouhém mostu. Na mostu i valu má být ještě protihluková stěna. Tudiž by celková výška stavby mohla být cca 12 metrů. To je výška čtyřpatrového domu.

Výstavba takového tělesa do plánovaného parku je pravým opakem snahy o propojení.

Povrchová varianta by tak výrazným způsobem velmi negativně ovlivnila životní prostředí v Dolních Měcholupech, a to nejen celkovým omezením prostupnosti krajiny, ale i hlukem, světelným a estetickým „smogem“. Bariérou bude tato stavba nejen pro lidi, ale i pro živočichy a zvířata. Velmi negativně bude trvale poškozen krajinný ráz údolí Hostavického potoka, které je spolu s nedalekou vodní nádrží Slatina jednou z mála oáz divoké přírody na katastru Dolních Měcholup.

Proto vedení městské části od počátku zásadně nesouhlasí s nadzemní variantou VRT a bude nadále bojovat proti tomuto arogantnímu a nesmyslnému řešení všemi dostupnými prostředky. Jedinou akceptovatelnou variantou VRT na katastru Dolních Měcholup je varianta podzemní.



Varianty VRT na katastru Dolních Měcholup

ODKAZ NA PODROBNOU DOKUMENTACI VRT NA WEBU SPRÁVY ŽELEZNIC:



Jiří Jindřich



VEŘEJNÉ FÓRUM A PARTICIPACE



Ve středu 17. května proběhlo ve sportovní hale 3. Veřejné fórum Dolní Měcholupy Vašima očima. Počet přítomných se přiblížil stovce a jsme za to velice rádi. Podněty, které jste přinesli, budou po ověření v on-line hlasování zveřejněny na webu městské části a budou prioritně řešeny.

O doprovodný program na letošním fóru se postaraly nejmenší děti pod vedením lektorky Lucie Švorcové Kořínkové z Tria Malý háj a především, co se naučily v kroužcích „Hrajeme si s dětmi“ a „Malý muzikant“.

V průběhu akce jste také kuličkami hlasovali pro nejlepší návrh loga pro komunitní centrum (KCDM). Vybrali jste logo šestadvacetileté Nikol, která získala za svou snahu voucher v hodnotě 5 tisíc korun na nákup ve Westfield Chodov.

Moc nás těší, že autoři návrhů vylepšení veřejného prostoru v rámci participativního rozpočtu Kilo pro Dolní, přijali naše pozvání a přišli na fórum prezentovat své nápady. Těšíme se, který z návrhů bude realizován. Rozhodují o tom vaše hlasy v anketě, která končí 30. června.

Novinkou letošního fóra byl dětský koutek s hlídáním. Snad bylo podporou, aby se mohly zúčastnit programu i rodiny s malými dětmi.

Vše k této akci, na kterou se vždy moc těšíme, můžete najít na našem webu. Průběžně vás také informujeme prostřednictvím mobilního rozhlasu a sociálních sítí.

Děkujeme všem, kteří nám s uskutečněním akce pomohli a všem sponzorům, vážíme si každé podpory.

Pokud máte další dotazy, podněty či připomínky, pište nám, prosím, na e-mail rodina@dolnimecholupy.cz.

Přejeme vám všem krásné léto a těšíme se na další spolupráci.

**Jana Doláková, místostarostka a politička NSZM
a Lucie Sobková, koordinátorka NSZM**

**ODKAZ NA DALŠÍ
FOTOGRAFIE
Z AKCE:**



**MĚSTSKÁ ČÁST
DOLNÍ MĚCHOLUPY**



Zdravá města, obce, regiony
České republiky

**Iceland
Liechtenstein
Norway grants**

**ZDRAVÉ
DOLNÍ MĚCHOLUPY**




Tato aktivita probíhá v rámci projektu "PART-NET", podpořeného grantem z fondů EHP 2014-2021".



PLÁN PŘISTAVOVÁNÍ KONTEJNERŮ

 <p>BIOODPAD 2023 II. POLOLETÍ ČAS PŘISTAVENÍ: 13.00–16.00 HODIN</p>	02. 07. 2023	neděle	Pod Lesíkem
	16. 07. 2023	neděle	Čs. tankistů
	30. 07. 2023	neděle	Pod Lesíkem
	13. 08. 2023	neděle	Čs. tankistů
	27. 08. 2023	neděle	Pod Lesíkem
	10. 09. 2023	neděle	Čs. tankistů
	24. 09. 2023	neděle	Pod Lesíkem
	08. 10. 2023	neděle	Čs. tankistů
	22. 10. 2023	neděle	Pod Lesíkem
	05. 11. 2023	neděle	Čs. tankistů
 <p>komunální bioodpad především ze zahrad (listí, tráva, větve, neznečištěná zemina), příp. kuchyňský bioodpad rostlinného původu</p>	 <p>NE živočišné zbytky</p>	<p>TENTO KONTEJNER SLOUŽÍ POUZE PRO BIOODPAD A NENÍ URČEN K ODKLÁDÁNÍ OBJEMNÉHO ODPADU TYPU STARÝ NÁBYTEK, MATRACE, KOBERCE apod.</p>	

Změna termínu vyhrazena.

 <p>VELKOOBJEMOVÝ KONTEJNER 2023 II. POLOLETÍ ČAS PŘISTAVENÍ: 16.00–20.00 HODIN</p>	10. 07. 2023	pondělí	Kardausova
	24. 07. 2023	pondělí	Pod Lesíkem
	07. 08. 2023	pondělí	Ke Slatinám
	21. 08. 2023	pondělí	Ke Dráze
	04. 09. 2023	pondělí	Parková
	18. 09. 2023	pondělí	V Dolínách
	02. 10. 2023	pondělí	Kardausova
	16. 10. 2023	pondělí	Pod Lesíkem
	30. 10. 2023	pondělí	Ke Slatinám
	13. 11. 2023	pondělí	Ke Dráze
	27. 11. 2023	pondělí	Parková
	11. 12. 2023	pondělí	V Dolínách



Do kontejnerů lze odkládat pouze domovní odpad, např. nábytek, kovové odpady, zdravotní techniku, podlahové krytiny apod.



Do kontejnerů nelze odkládat sklo, papír, plasty, nápojové kartony, stavební odpad či nebezpečné odpady.

V PŘÍPADĚ, ŽE KONTEJNER NENÍ V DANÉM TERMÍNU NA UVEDENÉM STANOVIŠTI, VOLEJTE PROSÍM ÚŘAD MČ PRAHA – DOLNÍ MĚCHOLUPY NA TEL. 224 324 315 NEBO 722 446 163.

Změna termínu vyhrazena.



7 OTÁZEK PRO MICHALA PEROUTKU,

našeho souseda, fyzioterapeuta a zakladatele kliniky ambulantní fyzioterapie
Fascia Clinic Prague, která taktéž sídlí v Dolních Měcholupech.

Michale, na úvod bychom se vás rádi zeptali, jak se vám v Dolních Měcholupech žije?

Za mě dobrý. ☺ Tuto lokalitu jsem si vybral asi před pěti lety a nemám důvod být nespokojený. Ano, jako všude se najdou nějaké mouchy – něco vám vadí víc, něco méně, ale myslím, že hledat neustále nějaká negativa nemá donekonečna smysl. Z mé osobní zkušenosti mohu říct, že je tu vidět neustálý rozvoj, snaha o zlepšování toho, co tu už je a zároveň o tvorbu nových věcí, které by měly místním zpříjemnit život. Zároveň je však na místě říct, že se rozhodně nepovažuji za starousedlíka a je možné, že svůj názor nemám podložený dlouhodobější zkušeností. Každopádně si myslím, že Dolní Měcholupy a okolí jsou lokalita, která má spoustu pozitiv a možností k dalšímu rozvoji.

A jak se v naší městské části podniká?

Máte pacienty mezi sousedy?

Co se týče provozu Fascia Clinic Prague, tak si myslím, že se nám daří podle původních představ. Ano, otevření kliniky není úplně snadná záležitost. Jedná se o nestátní zdravotnické zařízení a otevření kliniky tohoto typu s sebou nese mnoho rizik, úsilí, času, administrativy, dokumentace apod. Není to tak snadné jako poskytovat nezdravotnické „služby“. ☺ Na druhou stranu,

díky mým zkušenostem z ČR i z realizace mezinárodních zdravotnických projektů to pro mě až takový problém nebyl. Na konec vše klaplo a klinika byla otevřena dle původního plánu. Co se týče pacientů, tak hlavní skupina byli a jsou pacienti, které jsem léčil již v minulosti nebo se k nám dostávají na základě pozitivní zkušenosti a referencí. V návaznosti na moji spolupráci s lékaři napříč různými obory máme i pacienty s poúrazovými nebo pooperačními stavy. Jedná se o pacienty z Prahy a okolí, ale i z různých částí ČR. Pacienti z naší lokality si k nám postupně také nacházejí cestu a jsme za to samozřejmě moc rádi. Ostatně to byl i jeden z cílů, které jsme na začátku měli a stále máme – poskytovat odbornou zdravotní péči v návaznosti na možnosti kliniky i lidem z blízkého okolí. Věřím, že tomu tak bude i nadále a pozitivní reference se budou mezi lidmi šířit tak jako dosud. To je pro nás to podstatné a zároveň přiznávám, že jsme byli z počátku v celku pozadu se zprovozněním webových stránek a lidé si o nové klinice nemohli zjistit potřebné informace. Na druhou stranu, dle mě je podstatné to, co se děje na klinice a ne až tak to, co se někde napíše a nebo vyfotí v online světě.

S jakým problémem vás mohou lidé navštívit?

Lidé se na nás mohou obrátit s akutním úrazem/bolestí kdy se nejčastěji jedná o bolesti zad, hlavy, obtíže spojené s výhřezem



meziobratlové ploténky, bolesti kloubů, čerstvé úrazové stavy apod. Věnujeme se také chronickým stavům, kdy se snažíme řešit často velmi staré problémy, které lidi trápí i několik let. Zabýváme se sportovní fyzioterapií dospělých i dětí, pre a post operační fyzioterapií u plánovaných operací (náhrady kolenního a kyčelního kloubu, plastika LCA, artroskopie apod.). Máme možnost využití manuální lymfodrenáže prováděné přímo fyzioterapeutkou. Řešíme i situace, které jsou ale poslední dobou čím dál více časté, a to jsou potíže spojené s dentální problematikou – tedy bolesti krční páteře, hlavy, čelisti v návaznosti na různou škálu problémů, které pacienti souběžně řeší se zubaři. Věnujeme se také preventivní fyzioterapii, kde se snažíme předcházet vzniku potíží s pohybovým aparátem.

V případech, že je třeba primárního ošetření lékařem, tak máme možnost nasměrovat pacienty k lékařům – specialistům a zajistit tak RTG, SONO nebo MRI.

Specializujete se na dospělé, nebo pečujete i o děti?

Záleží, co si představíme pod pojmem „děti“. Na klinice si jsme schopni poradit s dětmi cca od 2-3 let a více. Prozatím však v rámci ne až tak závažných problémů. Já ani má kolegyně se nevěnujeme novorozencům, dětem s neurologickými a vývojovými problémy apod. Mám za to, že i ve fyzioterapii by mělo platit „ševče, drž se svého kopyta“. Rádi bychom se jako klinika věnovali i terapii těch nejmenších s využitím Vojtovy metody, Bobath konceptu a dalších na tuto oblast specializovaných metod. Tato problematika je pro mě ale tak delikátní, že ji není snadné pokrýt kvalitními fyzioterapeuty s adekvátním vzděláním a dostatečnou praxí – tedy na takové odborné i lidské úrovni, aby nám to vše zapadalo do konceptu naší kliniky.

“ V návaznosti na moji spolupráci s lékaři napříč různými obory máme i pacienty s poúrazovými nebo pooperačními stavy. ”

Kromě péče o pacienty také vyučujete na vysoké škole a vzděláváte zdravotníky i lékaře. Kolik má váš den hodin? Jak to vše stiháte?

Můj den má pořád stejných 24 hodin, jako u každého jiného. Ale ano, je pravda, že se moc nenudím. Aktivit spojených s prací mám opravdu hodně, do toho cestování v rámci školení v ČR, ale i mimo ČR. Zároveň se i já sám snažím neustále vzdělávat, což je v mém případě z 99 % také mimo ČR. Mám výhodu v tom, že mám zázemí, které mi to vždy tolerovalo, chápalo a snad tak bude i do budoucna. Za to je určitě na místě poděkovat.

Zároveň jsem na toto tempo zvyklý i v návaznosti na moji profesionální sportovní minulost. Dle mě ve sportu, ale i v běžném životě platí, že kdo chce dělat něco pořádně, lépe, tak pro to také musí udělat něco navíc. Samozřejmě, každý ať si volí svůj program, jak uzná za vhodné, ale bez práce navíc a velmi často i obětování volného času včetně nějakých zájmových aktivit se to pak většinou pohybuje kolem průměru nebo pod ním. K mé profesi patří i dělání v celku důležitých rozhodnutí co a jak s pacienty v rámci terapie a je proto na místě, abych měl v danou chvíli co nejodbornější pohled na konkrétního pacienta. Ano, je to z velké části o zkušenostech, ale také o již zmiňovaném neustálém vzdělávání se.

Měl byste pro Dolnoměcholupáky nějaká obecná doporučení, jak se o své tělo starat tak, aby s bolestí neskončili ve vaší péči?

Myslím si, že podobná doporučení mohou mít význam nejen pro Dolnoměcholupáky. Existují studie, které tvrdí, že jakýkoliv pohyb – i špatný – je lepší než žádný. Samozřejmě to berte trochu s nadsázkou, ale ano – hýbat se je potřeba. Obecných rad lze dohledat mnoho a neustále se opakují už několik dekád. Já bych rád – i v návaznosti na název naší kliniky – zmínil, že je velmi vhodné pečovat o své FASCIE. Jedná se o části lidského těla, které máme každý, jejich význam je obrovský a jejich správná funkce ovlivňuje náš život na každodenní bázi. To samé ale platí i v případech, kdy jejich stav není ideální a lidské tělo to může pociťovat ve velmi širokém spektru potíží. Diagnostika a následná terapie těchto potíží není až tak jednoduchá, a i moderní medicína si s tím bohužel velmi často neví rady.

Má fyzioterapie smysl i v rámci prevence?

Za mě jednoznačně ano, a to si dovoluji mluvit i za mnoho mých kolegů z řad fyzioterapeutů i lékařů. Preventivní fyzioterapie není o tom, že na ní musí člověk (schválně nepišu pacient – tím by se měl stát s mnohem menší pravděpodobností 😊) docházet 3x týdně. Samozřejmě záleží na mnoha faktorech, ale na klinice máme docela velké množství lidí, kteří právě za tímto účelem naše zdravotní centrum vyhledali. Preventivní fyzioterapii lze však také provádět např. za účelem minimalizace rizika opětovného vzniku úrazu nebo zdravotního problému, se kterým se na nás pacienti obrátí primárně. V takovýchto případech lidé docházejí 1x za 3-4 týdny. V každém případě se však snažíme postupovat vždy individuálně. Obecně je to však stále velký problém. Zrovna asi 2 týdny zpět jsem toto téma řešil na kurzu s jednou praktickou lékařkou, která chtěla zavést preventivní fyzioterapii v návaznosti na svoji praxi. Teorie je velmi snadná – mělo by to smysl, ale v praxi narazila na v celku běžný problém – pojišťovny to nezajímá a nebylo jí to schváleno s odůvodněním, že je nedostatek prostředků, a i tak to není potřeba.

Karolína Valová



OHLÉDNUTÍ ZA DNEM DĚTÍ 2023



V parku za školou bylo v neděli 4. června plno smíchu a radosti. Slavili jsme Den dětí. Program pro ně byl bohatý a do jeho přípravy se zapojily naše měcholupské spolky – hasiči, SK Dolní Měcholupy, Leonardo.

Každý se třemi disciplínami, které samy vymyslely, a které byly opravdu nápadité. Za splnění úkolů si děti mohly vybrat odměny (hračky, něco na zub). Také si všechny děti mohly pochutnat na zmrzlině od Ferdy. Byla výtečná, však se po ní jen zaprášilo!

Programem provázel náš oblíbený DJ a tentokrát ho podpořili i klaun s princeznou. Kolotoče, skákací hrad ani cukrová vata či balonky nechyběly. To krásné počasí, které se vydařilo, si naše děti zasloužily.

Libil se vám náš dětský den, děti?

Pošlete nám na rodina@dolnimecholupy.cz nebo přineste obrázek, jak jste si ho užili. K obrázku nezapomeňte napsat své jméno a věk. Tři vylosovaní výherci obdrží odměnu.

Městská část



**ODKAZ NA DALŠÍ
FOTOGRAFIE
Z AKCE:**





NAJDI CESTU



NAJDI 10 ROZDÍLŮ



INZERCE

SeneCura
SENIORCENTRUM ŠTĚRBOHOLY

Přidejte se do našeho týmu na pozici ZDRAVOTNÍ SESTRA PEČOVATEL/KA

Nabízíme Vám:

- o Smysluplnou práci v péči o seniory na plný i zkrácený úvazek.
- o Moderní pracovní prostředí a vybavení.
- o Obědy za 30 Kč pro zaměstnance i s sebou pro jejich rodiny.
- o Parkování zdarma přímo u domova.
- o Kvalitní systém vzdělávání.
- o 25% příplatek za přesčas a proplacení každé odpracované hodiny.

Přijímáme **pečovatele i bez předchozích zkušeností**, rádi Vás zaučíme. Pro **zdravotní sestry** máme připravený **rozvoj** v rámci specializací (např. Péče o rány, nutriční).

Pro více informací kontaktujte:
Lucie Kolínská
vrchní sestra
vrchni.sterboholy@senecura.cz
+420 736 700 380
Kryšpínova 1, Praha 10 - Štěrboholy
www.praha-sterboholy.senecura.cz

ZDRAVOTNÍ SESTRA

PEČOVATEL/KA

INZERCE

super zoo veterinina

Veterinární ordinace
protože zdraví je na prvním místě

- Široká nabídka veterinárních služeb
- Moderní prostředí a vybavení
- Tým zkušených lékařů
- Odborné poradenství

nově otevřeno

Super zoo Praha Štěrboholy
Ústřední ulice 391/2D
102 00 Praha

superzooveterina.cz

Objednejte se telefonicky: **+420 245 010 106**
+420 797 873 001



ZPRÁVY Z NAŠÍ ŠKOLY

Jaro zavítalo i do naší školy a dopřává nám hezké slunné dny. Společně se podíváme za našimi jarními zážitky.



Zápisy do 1. tříd

Ve dnech 19. a 20. dubna proběhl ve škole zápis do prvních tříd. Díky navýšené kapacitě školy se podařilo přijmout všechny spádové děti. Jak je již tradicí, podílí se na zápisech žáci 5. ročníků. Každoročně se tedy promění v pohádkové postavičky, které vítají budoucí prvňáčky a provází děti jednotlivými úkoly. Ve škole se nám tak objevilo několik skřítků, víl, zvířátek a princezen. Předškoláci s pomocí těchto kouzelných bytostí a paní učitelky sebrali úkoly školní zralosti. Děti byly moc šikovné a my se na ně již po prázdninách těšíme u nás historicky poprvé ve třech prvních třídách.

Den Země

V pátek 21. dubna byl Den Země a paní učitelky pro děti připravily celodenní projekt. Počasí nám opravdu přálo, a tak mohla celá akce proběhnout v parku a na hřišti u školy. Na akci se podílela společnost AVE, která si na úvod pro děti připravila krátkou přednášku o odpadech. Po přednášce následovalo dopoledne plné nejrůznějších úkolů. Na děti čekalo celkem 8 stanovišť, kde uplatnily své znalosti a vědomosti o třídění odpadů, recyklaci, ale i svou fyzickou zdatnost. Jedno zastavení bylo v anglickém pěveckém koutku s naším rodilým mluvčím Johnem. Žáci si zde rozšířili anglickou slovní zásobu ke třídění odpadů. Velkým zpestřením pro děti bylo stanoviště s popelářským vozem a jeho posádkou. Akce se velmi podařila a my děkujeme společnosti AVE za podporu.

Projekt Školní kavárna

Po loňském úspěšném pilotním ročníku přivítali žáci pátých tříd své první hosty ve školní kavárně v době zápisů do prvních tříd. Od května si již všichni kolemjdoucí mohou vychutnat lahodnou kávu a něco dobrého na zub každý všední den od 13 do 16hod. Kavárna se nachází mezi sportovní halou a školou. Žáci se v rámci tohoto projektu učí nejen připravovat výbornou kávu, komunikovat, spolupracovat, ale také například vytvořit vlastní propagační materiál na hodinách Informatiky. Cena kávy je pouze na hostech, dobrovolný příspěvek formou daru slouží pro žáky 5. ročníků na společný zážitek na konci školního roku.





Knihy pro děti, či jejich učitele

Naše škola je zapojena v programu Pomáháme školám k úspěchu. Součástí programu je, kromě rozvoje čtenářské gramotnosti, i možnost financovat nákup knih pro děti, nebo pro potřeby učitelů.

Kromě knih financovaných z programu PŠÚ je naše školní knihovna obohacena o darované knížky, za které moc děkujeme paní Brožové. Kdybyste chtěli knihovnu rozšířit o další knihy, byli bychom, stejně jako děti, rádi. Děkujeme.

Sportovní soutěže

Žáci naší školy se účastnili spousty sportovních akcí. V dubnu proběhlo okresní kolo fotbalové soutěže McDonald's Cup. Žáci 1. a 2. ročníků vyhráli a postoupili do krajského kola. Kluci a holky z 3. – 5. ročníků obsadili krásné 4. místo, avšak nepostupové. I letos jsme byli přihlášení do Odznaku všestrannosti OVOV, který je pod patronací Českého olympijského výboru. V okresním kole na děti čekal pětiboj, tři naši žáci postoupili do krajského kola, které bylo nabitě už velkou konkurencí. My jsme v něm skvěle obstáli, protože domů jsme si přivezli jedno krásné 2. místo (dívka, roč. 2013) a 4. místo (hoch, roč. 2012). Štafetový pohár nás přivítal opět nepříznivým počasím, což nás neodradilo a sportovci podali skvělé výkony. Z dětí z 1. – 5. ročníků byly sestaveny dvě osmičlenné štafety, které absolvovaly tratě dlouhé 8x100 m a 8x200 m. Všem sportovcům gratulujeme k úspěchům a děkujeme za reprezentaci školy.



Do konce školního roku nás čeká ještě spousta zajímavých akcí, za zmínku stojí již 19. ročník florbalového turnaje O pohár starosty Dolních Měcholupců a 4. ročník Měcholupské šplhny. Další očekávanou akcí je škola v přírodě. Již na přelomu května a června si celá škola užije nejrůznější dobrodružství v Peci pod Sněžkou. Páťáky, kteří naši školu v červnu opouští, čeká ještě na rozloučenou nezapomenutelný vodácký kurz.

ZŠ Dolní Měcholupy



ZE ŽIVOTA KLUBU SENIORŮ DOLNÍCH MĚCHOLUP

Měcholupští senioři nezahálají. Nejenže sami pořádají společné výlety a exkurze, ale zúčastňují se i dalších akcí pořádaných a podporovaných úřadem naší městské části. V kroužku šikovných rukou vyrábějí různé dekorativní předměty, pečují o květinu v okolí našich památných míst a aktivně se zúčastňují i oslav různých tradičních svátků jako jsou třeba Velikonoce. Tak se níže podívejte, kde jsme byli od redakční uzávěrky minulého čísla Zpravodaje.



Exkurze do Národního divadla

Za chladného, ale slušného počasí jsme v pondělí 6. března odpoledne absolvovali „pěší“ výlet – exkurzi do Národního divadla. Sešla se nás přesně polovina členů (43) a se zsvěceným výkladem jsme prošli Zlatou kapličkou od sklepení se základními kameny, přes restaurace, foyer se symbolickým zobrazením epoch české slávy i období úpadku, i přes zvláštní salonky či lékařskou ordinaci pro náhlé případy, až na střechu mezi trigy. Pokochali se nádherným výhledem vzhůru na Hradčany i dolů na proslulou pražskou kavárnu Slavia. Divadlo bylo jen pro nás plně osvětleno, mohli jsme nahlédnout do orchestřiště, posedět v přízemí i na galerii. Výlet opravdu povznášející.

Návštěva muzea Pražské energetiky

Výlet do muzea PRE v Holešovicích dopoledne 23. března lákal spíše jen takové členy KS, kteří ví o elektřině o trochu více než to, že střídavý elektrický proud protéká vodičem od kladného pólu k zápornému. Pravděpodobně jednou tam, podruhé opačně, zatímco u jednosměrného vodiče pouze jedním směrem. Ale i pro nás laiky, kteří pamatují ještě rozhlas

po drátě a bezdrátové vysílání chytali pouze na „krystalku“, tam toho bylo také dost zajímavého k vidění. Nejen ty jednoduché starobylé přístroje jako různé druhy ždímaček na prádlo, vysavačů, horských sluníček a remosek, které nám připomínaly mládí... Výklad o způsobech hledání poruch dodávek elektrické energie, o úloze rozveden a představení sítě kilometrových tunelů mezi nimi či vysvětlení nabíječek elektromobilů byl přínosem všem.





Aktivity velikonočního týdne, vč. výletu do muzea másla

Na Modré pondělí některé členky kroužku šikovných rukou zdobily svými výtvy velikonoční strom v parku za školou a na Zelený čtvrtek se velká skupina seniorů vydala na výlet do Máslovice, prohlédnout si zdejší unikátní sbírku nástrojů zaniklé profese domácí výroby másla.

Muzeem másla nás provedla sama starostka obce. Součástí expozice byla i soukromá sbírka unikátních panenek z celého světa. Máslovice jsou obec malá, hostinec otevírá až od 15 hod., ale pro nás otevřeli už na oběd a uvařili gulášovou polévku. K ní jsme okusili příležitostnou várku zeleného piva Březňák a pokračovali pěšky 1,3 km naučnou stezkou údolím Máslovického potoka k přívozu přes Vltavu na vlakové nádraží Libčice. Odtud za 10 Kč vlakem City Elefant do Prahy na Masarykovo nádraží.

No a 10. dubna na Velikonoční pondělí jsme my, dolnoměcholupští senioři, museli vyšlehat dolnoměcholupské seniorky. Na rozdíl od Máslovice jsou Dolní Měcholupy stále větší, už jsme to pěšky jako omladina nezvládali, museli jsme za sousedkami jezdit na bicyklech, ale stejně jsme nestihli všechny.

Exkurze do skláren Jílek a výlet na Panskou skálu

Do Kamenického Šenova na exkurzi do skláren Jílek jsme se vydali 25. dubna autokarem. Tato sklárna je zaměřena na malosériovou výrobu ručně zpracovaného barevného skla do forem i hutně tvarovaného bez forem. Po 3 skupinách po 15 ti jsme mohli s průvodci projít všemi provozy – míchárnu tavicích směsí, brusírny i balírnu. Vyhýbat se foukačům či nespálit se při cestě podél otevřené pece byl opravdu zážitek.

Následoval jednotný chutný oběd v blízké restauraci; hostinský Pavlas si nás fotil, že tolik hostů (a tržbu) letos v hospodě ještě neměl. Po obědě to vypadalo, že by všichni šli nejraději spát do autobusu, ale následovala prohlídka blízkého čedičového vrchu Panské skály, tvořeného čtyř až šestibokými sloupy, uspořádanými podle výšky jako pištalové varhany – lidově zvaného Varhany. Informační středisko v chráněné krajinné zóně bývá před turistickou sezonou otevřené jen o víkend, pro nás ale na vyžádání otevřeli i v úterý. A to bylo pro obě strany dobře; my se zahřáli a snad každý si tam něco koupil.

Výlet do Průhonic

Sraz zájemců o společný výlet do přírodně krajinářského parku v Průhonicích, který je Národní kulturní památkou a památkou UNESCO, byl ve středu 10. května na stanici MHD u našeho úřadu. Vyrázili jsme v 8,38 h. autobusem č. 111, dále s dvěma přestupy přes Opatov do Průhonic. V přízemí nádherného Průhonického zámku jsme si prohlédli stálou expozici o historii zámku i parku a park i botanickou zahradu jsme si procházeli individuálně podle zájmu a zdatnosti každého účastníka. Udělal se mimořádně krásný a slunečný den, který někteří místo studia bylinek věnovali raději opalování či krmení japonských kaprů v rybníkové kaskádě. Společný oběd nebyl plánován, přesto se nás před zámkem v italské pizzerii nebo ve vedlejší kavárně dost sešlo.



Vzhledem k redakční uzávěrce budeme o dalších již připravených akcích – výletu do Rychnova nad Kněžnou 24. května a o třídním lázeňském pobytu ve Zvánovicích ve dnech 27. - 29. června, informovat až v následujícím čísle Zpravodaje.

Současně děkujeme Úřadu MČ za podporu našich aktivit, aby Dolní Měcholupy zůstaly opravdu dobrou adresou pro všechny věkové kategorie.

Jiří Škába,
předseda Klubu seniorů DM

Milí senioři,
každé úterý se v naší DPS koná od 16:30 v doprovodu Ivety Běhounkové cvičení na židlích. Neváhejte a přijďte si zacvičit!



SK DOLNÍ MĚCHOLUPY



FOTBAL

Muži

Po solidní zimní přípravě začali odvetné jarní zápasy s těmito výsledky:

12. kolo FK Dukla J. Město B – SK DM 2:3, 13. kolo SK DM – TJ Sokol Cholupice B 5:1, 14. kolo FK Čechie Dubeč B SK DM 1:2, 15. kolo SK Nusle – SK DM 0:0, 16. kolo SK DM – TJ Kyje B 10:3, 17. kolo SK Union Vršovice B – SK DM 5:1, 18. kolo SK DM – TJ Benice 5:0, 19. kolo TJ Praga C – SK DM 0:4, 20. kolo SK DM – FK Slavoj Koloděje 2:4.

V některých zápasech podávali kluci velmi dobré výkony, 2 zápasy se jim vůbec nepovedly a v tabulce zatím drží 4. místo z 11 (mužstvo z Benic se odhlásilo ze soutěže). Pozitivní je to, že po dlouhé době se kluci k zápasům schází ve velkém počtu a nedochází k tomu, že by dohrávali zápasy bez střídajících hráčů.

Mládež

Starší příprava

12. kolo SK DM – FK Slavoj Koloděje 9:11, 13. kolo SK DM – FK Union Žižkov 17:6, 14. kolo FK Klánovice – SK DM 10:7, 15. kolo FC Háje J. Město – SK DM 15:6, 16. kolo SK DM – FK Újezd nad Lesy 6:5, 17. kolo TJ Sokol Cholupice – SK DM 10:5, 18. kolo SK DM – SK Union Vršovice 0:0.

Výsledky jsou vcelku dobré, v těchto kategoriích to závisí hlavně na složení týmů, díky našim trenérům mládeže však kluci předvádí velmi dobré výkony a podpora ze strany rodičů je opravdu obrovská.

Mladší příprava

10. kolo SK DM – TJ Sokol Královice 6:5, 11. kolo SK DM – SK Čechie Uhřetěves 44:24, 12. kolo Běchovičtí Sršni – SK DM 15:14, 13. kolo SK DM – TJ Sokol Písnice 10:8, 14. kolo SK Újezd Praha 4 – SK DM 8:10.

Z výsledků je patrné, že i naším mladším se také velice daří. Je dobré, že trenéři mají opravdu z čeho vybírat, protože to je velmi důležité pro budoucnost, kde se budou tvořit nové týmy na další fotbalovou sezónu.

Mini příprava

Naši úplně ty nejmenší soutěž žádnou nehrají, ale pod vedením našich zkušených trenérů se postupně připravují a získávají první fotbalové návyky, které pak uplatní v mistrovských zápasech.

Výbor SK děkuje všem trenérům a rodičům, kteří nám pomáhají s přípravou naší mládeže. O víkendu 13. a 14. května proběhla na našem hřišti brigáda, kde se udělal velký kus práce. Výbor SK tímto děkuje všem zúčastněným.



STOLNÍ TENIS

Stolní tenisté mají své soutěže již dohrány a tady jsou poslední výsledky.

A-tým 2. třída

18. kolo Slava KST Bohnice E – SK DM 7:10, 19. kolo SK DM – TJ Lokomotiva Vršovice C 10:7, 20. kolo TJ Sokol Stodůlky C – SK DM 9:9, 21. kolo SK DM TJ Slavoj Praha D 7:10, 22. kolo SK Oáza Praha B – SK DM 3:10.

Poslední kolem zakončil A tým svoji soutěž, v tabulce obsadil po počátečních problémech nakonec pěkné 4. místo. Ve druhé části soutěže kluci podávali velmi dobré výkony a podíleli se na tom všichni, včetně hráčů z B týmu, kteří museli zaskakovat. Děkujeme za reprezentaci SK!

B-tým 3. třída

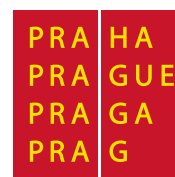
18. kolo SK DM – TJ Sokol Kbely A 10:5, 19. kolo TJ Sokol Žižkov C – SK DM 10:8, 20. kolo SK M – TJ Avia Čakovice E 9:9, 21. kolo TJ Sokol Petrovice B – SK DM 7:10, 22. kolo SK DM – TJ Sokol Michle D 4:10.

I B tým má dohráno a musíme zde říci, že po velkých bojích dohrál soutěž s výsledky, které nakonec stačily na udržení se ve třídě. Obsadili jsme 9. místo, a to za těžkých podmínek, kdy jsme několikrát museli hrát pouze ve třech. I tady je potřeba klukům poděkovat.

Předseda SK DM



Děkujeme všem našim sponzorům, kteří nás podporují.





LEONARDO
CENTRUM VOLNÉHO ČASU

Centrum volného času LEONARDO

pravidelné kroužky a kurzy – akce pro veřejnost –
soutěže pro děti – přednášky pro dospělé – příměstské
tábory – oslavy

Školní rok se nám pomalu překlopil do své finální části i my začali sklízet plody celoroční práce.

V sobotu 22. 4. přichystali velkou premiéru DS Forbini – a to tentokrát již ve velkém divadle v centru Prahy. Jejich **NEMRTVÝ** je reflexí na upířské filmy, hry a romány – ale dívá se na tyto mýtické bytosti z jiné strany. Zaplněné divadlo tleskalo jejich výkonům opravdu dlouho.

V neděli 30. 4. jsme se opět stali spoluvůrci tradičních **ČARODĚJNIC** – zajišťovali jsme soutěže pro děti v Malém háji a naše tanečnice odtančily několik čarodějně krásných čísel.

V sobotu 13. 5. se vrhli vstříc prozkoušení svých znalostí naši malí angličtináři a nechali se prozkoušet v British Council. Všichni vypadali nadmíru spokojeně a čekáme na výsledky.

V prvním květnovém týdnu jsme začali sbírat úspěchy:

Nejprve jsme získali krásné 5. a 7. místo ve výtvarné soutěži ČSZ (přes 2000 účastníků) a pak se rozjely naše roztleskávačky **The Angels**. Prošly přes skvělá umístění (oblast/region) na 1. a 2. místě až do Mistrovství ČR. A tam v sobotu 20. 5. získaly 3. místo a postup na Mistrovství světa 18. 6. v Budapešti.

Držíme palce!

V sobotu 20. 5. šly naše taneční týmy také do nepostupové taneční soutěže **Tančíš, tančím, tančíme**.

Naším nejmenším reprezentantům v oblasti scénický a muzikálový tanec **baletkám Odettkám** se podařilo získat 2. místo, větším tanečnicím z **Dance Fire** se povedlo utančit místo čtvrté.

V neděli 21. 5. se konala již tradiční AKADEMIE LEONARDO. Na té vystoupily všechny taneční kurzy a nejmladší divadelníci – Kulišáci. Na několik desítek minut jsme roztleskali do posledního místečka vyprodané Divadlo Horní Počernice.





Co nás ještě čeká?

Divadelní vrchol školního roku, premiéra HAMLET 2.0 kterou odehrají 17. 6. naši nejstarší poloprofesionálové Kejkliři v Divadle Na pradle.

A pak sobota 24.6. v kavárně Modré dveře v Kostelci nad Černými lesy repríza divadelní hry Noc na Karlštejně – hrají DS Tyátr.

V plném proudu už je i prodej PŘÍMĚSTSKÝCH LETNÍCH TÁBORŮ. Některé termíny a témata jsou již tradičně vyprodány, ale stále ještě máme co nabídnout. Pokud ještě nemáte program pro děti na prázdniny, podívejte se na náš web a možná vás zaujmeme.



LEONARDO MALÝ HÁJ

I kroužky a kurzy které probíhají v Malém háji se zúčastnily Akademie a probíhají až do června.

Děti v Klubu Malenka si plně užívají přírody a dobré společnosti. Pohybují se zejména venku, protože mají heslo: Ať je teplo nebo zima, v Malence je vždycky prima.

Centrum volného času LEONARDO



SUDOKU

Řešení sudoku i osmisměrky najdete na straně 3



OSMISMĚRKA

		1			4	2	3	
				9	2		4	
	4	3					7	
			4		1		9	7
		7				3		
4	1		5		3			
	9					7	2	
	3		6	4				
	7	5	9			4		

R	O	Z	M	Ě	R	P	K	Ř	K	O	M	Í	N	T
A	M	O	Z	O	L	Í	E	J	E	Á	A	M	E	O
N	E	V	U	Á	Ž	P	L	E	V	E	L	L	Ž	K
I	M	Š	R	O	T	Á	L	A	H	N	I	D	U	U
N	K	Í	N	V	O	N	Á	N	A	B	N	L	O	Z
A	T	A	K	S	Á	L	H	U	O	S	A	V	L	B
L	E	S	O	P	A	R	K	M	Ě	R	K	A	K	R
S	I	A	A	F	Á	L	O	H	V	Š	Í	T	S	Č
Ř	M	O	N	R	É	R	M	A	É	E	L	S	A	A
U	E	R	L	Č	T	O	T	E	M	Ň	B	Ú	D	J
B	D	T	B	K	T	N	I	R	Y	B	A	L	O	N
R	I	A	E	A	P	R	O	V	Ě	R	K	A	H	Í
U	P	L	V	N	E	L	E	K	T	R	O	Š	O	K
S	E	A	K	Ž	O	K	O	P	É	B	R	Z	D	A
Č	Í	S	L	I	C	E	C	I	N	D	A	R	T	O

- | | |
|--------------|-----------|
| AORTA | LESOPARK |
| BANÁNOVNÍK | LOUŽE |
| BODLÁK | MALINA |
| BRZDA | MĚRKA |
| BZUKOT | MOZOL |
| ČAJNÍK | NETEŘ |
| ČÍSLICE | NOŽÍK |
| DOHODA | OTAVA |
| ELEKTROMOBIL | PLEVEL |
| ELEKTROŠOK | POKOŽKA |
| EPIDEMIE | PROVĚRKA |
| FRČKA | RADNICE |
| HMOTA | ROUŠKA |
| INHALÁTOR | ROZMĚR |
| KABLÍK | SLANINA |
| KOMÍN | SOUHLÁSKA |
| KONTRAST | SRŠEŇ |
| LABYRINT | TOTEM |
| LARVA | UBRUS |
| LÉČBA | ÚSTAV |



MUNIPOLIS

DŮLEŽITÉ INFORMACE PŘÍMO DO VAŠEHO TELEFONU



Vážení spoluobčané,
aktivně používáme **Mobilní Rozhlas**, díky kterému s vámi můžeme komunikovat moderně a efektivně. Občané, kteří se do Mobilního Rozhlasu zaregistrují, od nás dostávají **důležité informace o dění v Dolních Měcholupech, a to prostřednictvím SMS, e-mailů nebo zpráv do aplikace.**

REGISTRACE JE VELICE SNADNÁ:

- Registrujte se na webu na:
dolnimecholupy.municipolis.cz/registrace
- Stáhněte si aplikaci pomocí QR kódu.
- Vyplňte na úřadě registrační leták. Tato možnost je především pro naše nejtradičnější občany, kteří nemají přístup k modernějším technologiím.



**FYZIOTERAPIE PRO ŽENY**

Mgr. Lenka Neužilová

Tel.: 775 268 340

E-mail: neuzilenka@seznam.cz

Řešení pohybových obtíží - péče v těhotenství a po porodu, SC - relaxační masáže.

JiWo.cz - efektivní PPC marketing

Honzíkova 636/8

Praha 10 - Dolní Měcholupy

Tel.: 604 251 780

E-mail: jirka.wolf@gmail.com

Efektivně nastavenou reklamou Vás dokážu dostat na přední pozice vyhledávačů Google i Seznamu, a to dokonce i u velmi konkurenčních oborů.

Elektrovent s.r.o.www.elektrovent.cz

Provozovna:

Honzíkova 636/8,

Praha 10 - Dolní Měcholupy

Tel.: 605 118 410

Požární odvětrání CHÚC, elektrické otevírání oken a světlíků, prodej elektropohonů s příslušenstvím a doplňků.

Více na www.elektrovent.cz**Vydavatelství JAJA spol. s.r.o.**

Václav Janko

Ke Dráze 450/10

Praha 10 - Dolní Měcholupy

Tel.: 702 065 976 / 608 960 242

E-mail: rcmodely@rcmodely.cz

Grafika, redakční činnost, digitální tisk včetně výkresové dokumentace, velkoplošný tisk, potisk textilu, reklam. předmětů atd.

Údržba a servis

Lukáš Rubeš

Pod Hřištěm 65/1

Praha 10 - Dolní Měcholupy

Tel.: 602 315 368

Údržbářské a servisní, elektroinstalační a instalatérské práce, voda - kanalizace, stavební práce.

MV CONSULTwww.mv-consult.cz

V Dolinách 457/1a,

Praha 10 - Dolní Měcholupy

Praktická ambulance podnikatelské pomoci nejen pro lékaře. Riziko vzniká, když nevíte, co děláte.

Více na www.mv-consult.cz**JUDr. Jaroslav SVOBODA**

advokát

V Planinách 284/15,

111 01 Praha 10 - Dolní Měcholupy

E-mail: jaroslav.svoboda@advocati.cz

Tel.: 222 716 164

Nabízím právní služby zejména v rodinném právu včetně zvýšení výživného na dítě, při rozvodech či dědictví, v pracovním právu, při převodech nemovitostí, vymáhání pohledávek aj.

Maliřské služby ZELMOwww.maliripokojbytu.com

Tel.: 725 438 135

E-mail: maliripokojbytu@gmail.com

Provádíme malování bytů i jeho jednotlivých částí jako je například malba pokoje, kuchyně, koupelny a také malbu nebytových prostor, jako jsou kanceláře, školy, restaurace a schodiště. Rovněž provádíme nátěry fasád rodinných domů a jiných budov.

PLACENÁ ŘÁDKOVÁ INZERCE

Nabízím k pronájmu velké (27,19 m²) garážové stání v domě na adrese Honzíkova 12 (Malý háj) za 3000 Kč měsíčně. Zájemce prosím o sms na tel. č. 775 128 795.

Koupím rodinný dům v Dolních Měcholupech. Tel. 604 617 788.

Dynastie nakladatelstvíwww.dynastie.cz

U Šumavy 306/16, Praha 10 - Dolní Měcholupy

20 % sleva, kód: zpravodaj

Tvoříme knihy a časopisy nejen pro děti s ojedinělými ilustracemi a dobrodružným příběhem. Knihy zaměřené na rozvoj čtenářských dovedností a digitálních kompetencí. Pro všechny zvědavé předškoláky a děti na 1. stupni ZŠ a pro jejich rodiče.

Zakázkové krejčovství**Zdeňka Schybalová**

Parková 227/10 - Dolní Měcholupy

Tel.: 272 705 510, 721 502 560

Opravy a úpravy dámských i pánských oděvů, šití bytového textilu a ložního prádla.

I vy můžete **ZDARMA** zveřejnit vizitku, pokud podnikáte na území Dolních Měcholup.

Chcete zde najít zmínku i o vaší firmě?

Text o maximální délce 250 znaků (včetně mezer) zašlete na zpravodaj@dolnimecholupy.cz.

Měl by obsahovat název, předmět podnikání a kontakt, případně adresu provozovny.



DŮLEŽITÉ KONTAKTY

Úřad městské části: 272 706 441

Pošta Partner: 272 705 481

Městská policie: 272 700 662

Strážník Rudolf Martin: 721 895 538

Strážník Čech Petr: 721 895 538

Strážník Michal Pohnán: 721 895 538

Hasiči: 150

Hasiči Dolní Měcholupy: hasicidm@gmail.com

Praktický lékař pro děti a dorost

MUDr. Cejpková: 604 320 955

Pohotovost - dětská LPS (Fakultní Thomayerova nemocnice, pavilon B1): 261 083 783, 603 566 587

Praktický lékař MUDr. Kiseľáková: 775 614 114

LPS pro dospělé

(FN Královské Vinohrady, pavilon S): 267 163 778

Zubní lékař MUDr. Jirasová: 731 167 276

Pohotovost

(Městská poliklinika Praha 1, Spálená 12): 222 924 268

Mateřská škola: 272 705 758

Jídelna: 272 700 100

Základní škola: 272 700 650

Hlášení havárií a poruch na veřejném osvětlení

Tel.: 800 404 060 (bezplatná)

www.thmp.cz/jak-si-zaridit/hlaseni-poruch



INZERCE

VAŠE REALITNÍ MAKLÉŘKA



Služby pro klienty

- odhad nemovitosti zdarma
- vlastní hypoteční centrum náš zájemce má jistotu financování
- zpracování nabídky a zajištění potřebné dokumentace
- bezplatné právní a finanční poradenství



Dana Markus Šnoblová
realitní makléřka

☎ +420 602 614 500
✉ dana.markus@gpre.cz
🌐 www.danamarkus.cz

INZERCE

Volné pracovní místo

Společnost Pragochema spol. s r.o.

v Praze 10 – Uhřetěvesi hledá

Pracovník údržby – (zámečnick. strojní údržba)
min. PLAT 29000 – 35000 Kč / měsíc

POŽADAVKY: fyzická zdatnost a dobrý zdravotní stav, manuální zručnost, zkušenost s údržbou zařízení objektů, ŘP skupiny B, (C – výhodou).

POPIS POZICE: Práce na obráběcích strojích (soustruh, frézka, bruska apod.), údržbářská činnost ve výrobním podniku, opravy typu malby, instalatérské práce, údržba venkovních prostor, opravy technických zařízení v případě poruchy. 1 směnný provoz: pondělí – pátek.

NABÍZÍME: smlouvu na hlavní pracovní poměr na dobu neurčitou, 5 týdnů dovolené, prémie, stravenkový paušál

Více info na 606 283 160 nebo stepanovicova@pragochema.cz



ART

PARK

sobota 26. srpna 2023
11 - 22 hodin
Měcholupský park

