

NEBUŠICE

BŘEZEN
2022



ZPRAVODAJ MČ PRAHA - NEBUŠICE



Pomoc Ukrajině

PJK Gabrielka

Masopust

Foto: Archiv MČ

Milí nebušáci,

žádný z úvodníků, který jsem v minulosti psal, se mi nepsal tak těžce, jako právě tento. Po dvou letech všech problémů s pandemií COVIDu, kdy jsme žili v naději, že se vrátí pohodové časy a jako lidstvo si oddychneme, nastane něco tak strašného co nyní zažívají lidé na Ukrajině a my s nimi. Nechci se rozepisovat o této hrůze víc, protože je to všude kolem nás a moc nás to zasahuje. Chci jen vyjádřit obdiv nad hrdinstvím ukrajinského národa, jak statečně odolává ruské agresi.

Snažíme se jako MČ spolu s lidmi, kteří nabídli svou pomoc v jakémkoli směru pomáhat, jak jen to jde. V době, kdy píše tento článek, probíhá příprava sportovní haly pro ubytování běženců z Ukrajiny, kteří k nám s největší pravděpodobností v pondělí dorazí. Věcí, které bylo a je nutno zařídit, je hodně a chtěl bych moc poděkovat všem, kteří se přidali, pomohli a spoustu věcí zařídili a nakoupili. Solidarita a ochota pomoci, zúčastnit se, je obrovská. Ano, v tomto jsme výjimeční. Všem patří obrovský dík a uznání.

Na dalších stránkách tohoto zpravodaje se dočtete, co se událo v minulém období a co nás čeká. I když je doba z mnoha úhlů pohledu složitá a náročná, podařilo se zase něco opravit, zahájit a dokončit. Z hlediska bezpečnosti chodců a cyklistů bych rád vyzdvihl jeden projekt, o který jsme usilovali již delší dobu. Je to chodník v ulici Tuchoměřická, kde se každý den pohybují chodci (hlavně matky s dětmi) a cyklisté v úseku, který je nesmírně nebezpečný. Výstavba by měla být zahájena v druhé polovině května. Následně máme přislíbenou opravu komunikací Nebušické a Tuchoměřické v úseku od kostela po zastávku „Na Mlýnici“.

Závěrem mi dovoluji ještě jednou moc a moc poděkovat všem, kteří se zapojili do pomoci ukrajinským běžencům. Nesmírně si všech, kteří pomohli, pomáhají a budou pomáhat, vážím. Pevně věřím, že vydržíme s touto podporou i nadále, protože situace jak se zdá, se jen tak rychle nevyřeší a vytvoříme v Nebušicích pro lidi, kteří přicházejí z oblastí postižené válkou hezké a příjemné prostředí.

Ing. Viktor Komárek,
starosta MČ Praha - Nebušice



Nebušická sokolovna připravena pro uprchlíky z Ukrajiny



Rekonstrukce ulice V Sídlišti pokračuje

V průběhu měsíce května bude dokončena ulice V Sídlišti. Jedná se o jednu z nejdelších ulic v naší MČ a zejména v úseku od ulice U Pohádky k ulici Dubová prošla velkou změnou. Jde především o změnu, týkající se zásadního zklidnění dopravy tak, jako tomu je v ulicích Nad Želivkou a U Pohádky.

Zklidňování dopravy je termín označující takový přístup k utváření pozemních komunikací, který vede ke snižování rychlostí a intenzit motorové dopravy. Existuje velké množství dopravně zklidňovacích opatření. Za projekty zklidňování dopravy lze považovat jednoduché úpravy místních komunikací v rezidenčních oblastech, stejně jako komplexní přestavbu sítě pozemních komunikací. Zklidňování dopravy je v současné době respektovaným oborem v oblastech dopravního inženýrství, plánování a urbanismu. Mezi významné a rozšířené způsoby plošného zklidňování dopravy patří tvorba oblastí v sídelních útvarech s celoplošným omezením rychlosti na 30 km/h, mnohdy podporovaným i stavebními prvky.

Moderní vzhled komunikací motivuje řidiče vozidel k ohleduplnější jízdě a v případě méně významných komunikací i k jejich vnímání jako veřejných prostor a ne jako dopravních koridorů.

*Ing. Viktor Komárek,
starosta MČ Praha - Nebušice*



Výstavba chodníku v ulici Tuchoměřická začne koncem května

Několik let se vedení MČ snažilo prosadit na TSK (Technická správa komunikací) výstavbu chodníku v nesmírně nebezpečném úseku. Podařilo se a v druhé polovině května výstavba začne. Tento projekt bohužel, od začátku provázely potíže. Jak můžete vidět na obrázku 1, tak původní návrh počítal s tím, že chodník povede po pravé straně při výjezdu z Nebušic. Při této variantě bylo nutno odkoupit od soukromých vlastníků pár metrů pozemku, aby stavba vyhovovala zejména ROPIDu. Bohužel, k dohodě s některými vlastníky nedošlo a tak jsme zkusili realizovat vše při levé straně, viz obrázek 2. Naštěstí zde žádné překážky nenastaly a tak jsme dosáhli pravomocného stavebního povolení. I když se stavba zpozdila možná o dva roky z výše zmíněných důvodů, tak bych chtěl moc poděkovat všem, kteří přispěli k tomu, že lidé v tomto úseku budou chodit o mnoho bezpečněji než doposud.

*Ing. Viktor Komárek,
starosta MČ Praha - Nebušice*



Školka pro ukrajinské děti

Chtěl bych touto cestou velice poděkovat panu Joseph Kamula (provozovateli Global Preschool) za otevření dětského centra pro ukrajinské děti od 3 - 6 let. Velice si pana Joseph Kamula vážím, stejně jako všech, kteří pomáhají.

*Ing. Viktor Komárek,
starosta MČ Praha - Nebušice*

Global Preschool otevírá dětské centrum pro ukrajinské děti předškolní věku 3-6 let. Adresa je Nebušická 75, Praha 6. Výuka bude probíhat v ukrajinštině. Datum nástupu bylo stanoveno na pondělí 21. 3. 2022 v 8:00 hod. Pokud se chcete připojit, zavolejte, prosím, na číslo 739315551. Dále hledáme ukrajinského učitele/asistentku. Těšíme se na shledanou a děkujeme panu starostovi Nebušic za velkorysou podporu.

*Global Preschool
Helle everyone! Global Preschool is opening a kids group for Ukrainian preschool children, ages 3-6 years. Address is Nebušická 75, The teachers will be Ukrainian Start date is Monday 21. 3. 2022 Please call 739315551 if you would like to children you know to join. We are also looking for a Ukrainian teacher/assistant. Thank you to Nebusice mayors office for the big help.
Global Preschool*



Rekonstrukce ulice Sichrovského pokračuje

Koncem dubna bude zahájena rekonstrukce ulice Sichrovského od křižovatky s ulicí V Hliništi po křižovatku s ulicí Dubová. Jedná se o poslední úsek komunikace v jižní části Nebušic, který si vyžaduje rekonstrukci.

*Ing. Viktor Komárek,
starosta MČ Praha - Nebušice*



Jaro ve znamení příprav



Školní rok se přehouppl do své druhé poloviny a s jarním sluníčkem začínají nabírat na síle také přípravy všeho druhu. Pomalu sílí nervozita žáků devátých tříd, které už zanedlouho čekají přijímací zkoušky na střední školy. Dvě třídy deváťáků nás opustí, ale uvolněná místa v kapacitě školy zaplní noví žáci. Ať už žáci přicházející k nám na druhý stupeň ze spádových obcí nebo ti úplně nejmenší, prvňáčci a přípravkáči, pro které připravujeme zápis. Osobní podání žádosti spolu s motivační částí zápisu pro děti se bude konat 26. a 27. dubna 2022 v budově základní školy. Termín si rezervujte od 1. 4. elektronicky. Jestliže je při zápisu přítomno i zapisované dítě a souhlasí s tím jeho zákonný zástupce, uskuteční se rozhovor pedagogického pracovníka se zapisovaným dítětem. Rozhovor trvá nejvýše 20 minut a je zaměřen na motivování dítěte pro školní docházku a orientační posouzení jeho školní připravenosti. Veškeré další podrobnosti týkající se zápisu do první a přípravné třídy ZŠ najdete na webových stránkách školy. Zápis do mateřské školy se uskuteční 2. a 3. května a bližší informace k němu budou brzy k dispozici na stránkách MŠ.

Největší přípravy teď ale probíhají v části školní jídelny, kde obvykle obědvají učitelé. Tento prostor bude upraven tak, aby mohl sloužit jako zázemí pro děti, které k nám do Nebušic přišly a pravděpodobně ještě přijdou z Ukrajiny.

Pokud jde obecně o aktuální situaci týkající se ukrajinských dětí v naší škole, je to následovně:

- Momentálně je rejstříková kapacita školy i školky naplněná, nemůžeme tedy do konce školního roku přijímat žádné nové děti (coby kmenové žáky).
- Předškolních dětí (3 - 6 let) se ujala Global Preschool z Jenerálky, děti mají zázemí v bývalé restauraci Ezio v Nebušicích, k nám chodí pouze na obědy. Pro další informace je možné kontaktovat přímo Global Preschool (info@globalpreschool.cz).
- Pro ukrajinské děti školního věku, které jsou nyní se svými rodiči ubytovány v rodinách v Nebušicích, budeme od příštího týdne organizovat tzv. adaptační skupinu (jde o formu volnočasové

aktivit organizovanou školou v rámci doplňkové činnosti). Hledáme tedy ukrajinskou paní učitelku, která by s dětmi pracovala. Do skupiny je zatím přihlášeno 13 školních dětí různého věku, ale počítáme, že v průběhu dalších dní ještě přibudou. Pokud byste případně ještě věděli o dalších dětech, předejte, prosím, jejich rodičům tento odkaz na přihlašovací formulář: <https://forms.gle/1buJ1uUs5Q41YAPy8>.

- Vzhledem k tomu, že nemáme volné třídy, upravíme část školní jídelny, kterou oddělíme a upravíme tak, aby zde bylo důstojné zázemí.
- Pokud by nám kdokoliv z vás chtěl pomoci s péčí o ukrajinské děti (např. výuka Č. J., odpolední aktivity či cokoliv dalšího, ozvěte se nám, prosím. Nemáme personální rezervy, zároveň nám ale dává smysl, aby děti byly v kontaktu s češtinou).
- V platnost vstoupil zákon, tzv. LEX UKRAJINA, který upravuje navýšení kapacit škol bez nutnosti dokládat stanoviska hygieny a stavebního úřadu. Počítáme tedy s tím, že několik ukrajinských žáků bude od září ve třídách různých ročníků.
- Pro ukrajinské děti bude dle tohoto zákona vypsán zvláštní zápis v červnu.

Všechno je nyní čerstvé, sami se snažíme zorientovat. Pokud by vás k tématu něco napadlo, popř. byste chtěli v rámci adaptační skupiny nějak pomoci, určitě nám dejte vědět.

*Šárka Vondrová,
ředitelka školy*



Nebušický masopust 2022

Masopust je období veselí, hodů a zabíjaček, při nichž se lidé mohli vždy dosyta najíst masa a jiných pochutin, které si podle křesťanské tradice v následujícím postním období odpírali. Toto období oslav a hojnosti končí v noci před popeleční středou, kdy půstem začíná příprava na svátky jara - Velikonoce.

Konec masopustu provázejí různé rituály a tradice. Jednou z nich je také masopustní průvod, který za hudebního doprovodu prochází obcí v rejí masopustních maškar. Po dvou letech znovu také Nebušicemi prošel masopustní průvod a všichni si to velmi užili. Děti se mohly svézt na koních nebo aspoň na voze taženém koňským dvojspřežím, dospělí se po čase opět setkali a popovídali si, pobavili se v maskách a užili si sváteční nálady. Nechybělo ani pohoštění, které připravily kromě pana starosty Komárka a paní Hykové také rodiny Richterových, Härtelových a Kočíšových. I cestou v průvodu bylo nabízeno mnoho dobrot a nechtěla bych na nikoho zapomenout, proto za všechny ještě jednou děkuji všem, kteří ostatní pohostili nebo se jinak podíleli na přípravách této akce. Přeji všem veselé Velikonoce a těším se opět za rok, v neděli před masopustním úterým, v průvodu Nebušicemi.

HS







Pražský jezdecký klub Gabrielka byl založen na přátelství, důvěře a kamarádství

S myšlenkou založit nový jezdecký oddíl přišli v roce 1965 pánové Jiří Kunst, Dalibor Fabián, Josef Thám a Jindřich Říhánek. V této době nebylo možné založit jezdecký oddíl samostatně, tak se stala TJ Hostivař jeho zastřešující organizací. V Hostivaři měl nově vzniklý jezdecký oddíl i první stáje. O nějakou dobu později se přidali ještě M. Příbyl, Z. Pavlík a V. Ježil. Další členové byli získáváni přes inzeráty v oblíbeném pražském deníku Večerní Praha.

Jezdecký oddíl byl již od počátku finančně nezávislý a jako hospodářskou činnost si vybral nákladní dopravu (povoznictví). V prvních letech byla zajišťována až čtyřmi páry tažných koní s vozkou na kozlíku. Později se přešlo na nákladní auta a autobusy. Vydělané prostředky sloužily

v počátku na splátky půjček, které si oddíl vzal v začátcích na nákup jezdeckých koní. Prvním koněm zakoupeným oddílem byla klisna Cidlina a byla to velká sláva. Tato činnost byla natolik úspěšná, že časem bylo možno rozšířit počet jezdeckých koní v klubu a také začít uvažovat o koupi nějaké vlastní usedlosti, kde by bylo možno vytvořit jezdecké středisko na mnohem lepší úrovni. Bylo vytypováno několik objektů. Nejlepší a nejpřijatelnější našel MVDr. O. Bečka, který se tak i s manželkou stal též členem klubu. Tímto objektem byla Gabrielka, usedlost nacházející se mezi Nebušicemi a Horoměřicemi. Ještě v témže roce se sem oddíl přestěhoval i se šesti koňmi. Tím začala velká rekonstrukce celého areálu, při které všichni členové

klubu, bez ohledu na své soukromí, bezúplatně pracovali.

Usedlost Gabrielka vznikla na místě středověkých vinic, které patřily odedávna Strahovskému klášteru. Kolem poloviny 18. století zde opat Gabriel založil viniční dům. Značné úsilí také věnoval obnově samotného kláštera, zdevastovaného za válek o rakousko-uherské dědictví. Nebušická usedlost, která po něm získala své jméno, se intenzivně věnovala vinařství. O sto let později, v roce 1845, zde byla dokonce centrální výrobní klášterního vína. Gabrielka byla samotou a tento ráz si zachovala dodnes. Vinice v okolí postupně zanikaly a časem u usedlosti zůstalo jen polní hospodaření. Dnes je usedlost v majetku Pražského jezdeckého klubu





Gabrielka, který ji nadále udržuje v dobrém stavu.

V roce 1990 Jezdecký oddíl TJ Hostivař zanikl a přetransformoval se do PJK Gabrielka s právní subjektivitou. Postupně byla vybudována písčité tréninková plocha, travnaté kolbiště, bylo rozšířeno boxové ustájení, vystavěna veranda s tribunou a věží rozhodčích, dále pak výběhy pro koně, cross trať pro soutěž ve všestranné způsobilosti, překážkový materiál pro skokové soutěže, drezurní obdélník a v roce 2001 byla vybudována i krytá hala o rozměrech 15,5 x 54 m.

Nejen práci, ale i sportu bylo věnováno značné úsilí. Od roku 1969 klub pravidelně pořádá Jarní cenu Gabrielky, od roku 1995 podzimní závody. Klub byl také vybrán k pořádání zkoušek základního výcviku jezdců a cvičitelských zkoušek. Za výraznější úspěšné dvojice ve sportovním klání je možné vzpomenout na: M. Příbyl + Dina; J. Thám + Tirade, Evelýna; MVDr. O. Bečka + Korzár, Seina; J. Kunst + Rosa, Gin; J. Vender + Apač, Dina; P. Bečka + Ašant; Z. Kunstová ml. + Valík, Sultán; S. Hrnčíř + Damián, P. Hrnčířová – Ataman N.

V současnosti jsou již všechny jezdecké plochy vybaveny pískem s geotextilií. Šetrnějším povrchem pro pohyb koní. PJK Gabrielka zaměřuje do budoucna své plány zejména na upevnění ekonomické situace. Zlepšení sportovních výsledků, modernizaci zázemí pro závodní i rekreační koně a jezdce.

V letošním roce připravujeme Jarní skokové závody 14. 5. 2020 a tradiční Pražské skokové Derby jehož 15. ročník se bude konat 8. 10. 2022. Přijďte se podívat a podpořit sportovní výkony všech soutěžících.

O historii PJK Gabrielka byl natočen krásný dokument s historickými filmovými záběry a fotografiemi.

Podívat se na něj můžete na odkazu: <https://www.youtube.com/channel/UCChcvrs3-QGQU4MdEX4gKlw>

LK



O nebušických ulicích a jejich názvech



Přečtěte si další díl seriálu o názvech nebušických ulic. Téměř veškeré informace jsou čerpány z Pražského uličníku - encyklopedie názvů pražských veřejných prostranství. K některým názvům ulic jsme žádné informace nezjistili, ale i tak alespoň názvy ulic uvádíme. Pokud by někteří pamětníci věděli o názvech ulic víc, budeme moc rádi, když se s námi o informace nebo vzpomínky podělí.

K Šubrtce

Ulice směřuje k usedlosti Šubrtka v severovýchodní části Nebušic. Usedlost byla postavena na konci 18. století. Někdy čas v ní údajně bydlel vysloužilý voják, který krátce učil nebušické děti.

K Truhlářce

Truhlářka, usedlost; jde vlastně o obytný dům, který byl postaven u vinice pocházející nejspíš ze 14. století. Dnešní vzhled je z doby po opravě roku 1946. Ulice k usedlosti směřuje, pojmenována byla v roce 1997.



Usedlost Truhlářka

K Vinicím

Název ulice podle směru k bývalým vinicím. Ulice existovala před rokem 1948, k jejímu pojmenování došlo zřejmě v letech 1948 - 1955.

K Vizerce

Vizerka, zámek č. p. 2308 v Dejvicích (dnes zámek Jenerálka), který pochází pravděpodobně z počátku 19. století. Do poloviny 19. stol. patřil katastrálně do Nebušic. Dnes nově zrekonstruován. Název ulice dostala podle směru po roce 1947.

K Vodárně

Na konci ulice se nachází budova (původně pražských vodáren) z počátku 20. století (dnes Stará vodárna). Vodárenská ulice vznikla před rokem 1945, pojmenována byla mezi lety 1947 - 1955. Po připojení Nebušic k Praze roku 1968 byl název upraven, protože Vodárenská ulice existovala již v Podolí.

LK



Vizerka, zámek č. p. 2308 v Dejvicích (dnes zámek Jenerálka)



Z činnosti nebušických hasičů



Jak nám tato doba ukazuje, je stále spousta věcí, co nás dokáže překvapit. Už jsme se radovali z ustupující síly pandemie, jenže oslavy netrvaly dlouho a jejich chuť zhořkla s nepříjemným vývojem situace ve východní Evropě. Mezi naše činnosti tedy přibýly úkony související s rozvozem humanitární pomoci, podílení se na provozu krajského centra humanitární pomoci a v neposlední řadě převoz samotných uprchlíků z Kongresového centra v Praze do ubytovacích zařízení ve Středočeském kraji.

Od začátku roku do uzávěrky tohoto vydání byla naše jednotka sboru dobrovolných hasičů vyslána ke 13 událostem, z čehož největší množství souviselo s likvidací následků několikadenní větrné smrště v druhé polovině února.

*Džarda Krulík
velitel jednotky*



Sbírka pro Ukrajinu

Milí přátelé,
chtěli bychom Vám od srdce poděkovat za projevenou solidaritu při sbírce pro Ukrajinu. Sběrka cílí především pro potřeby malých dětí a kojenců. Velice děkujeme všem dárcům, dobrovolníkům, kteří neváhali a přišli pomoci a našim hasičům za pomoc s odvozem.

Moc děkujeme.

LK



Hudební půlstránka

Plesová sezona

Dámy v dlouhých večerních róbách, pánové ve smokingu. Všichni jak ze škatulky, společenský sál útulně nasvícený a kapela v zákulisí připravena zahrát všechny možné standardní i nestandardní rytmy, aby si každý přišel na své. Lidé korzující, postávající, diskutující, tančící v uzavřeném těsném či méně těsném, proměnném či otevřeném držení. Ples je zkrátka událost, která umožňuje vzájemné setkávání lidí, kteří by se jinak pravděpodobně nikdy nesetkali. Dnes už je tato společenská událost běžnou součástí života.

V 19. století plesy i koncerty byly ještě převážně výsadou šlechty. Avšak tenkrát, stejně jako v dnešní době, šlo o jediné. Potkat lidi se stejným zájmem, moci s nimi sdílet momentální nebo všední pocity a prožitky, vytvářet společnou energii, vzájemně se povzbuzovat a inspirovat.

Zas po dvou letech slyším šum plného sálu a pozoruji vše mezerou mezi sametovými závěsy. Za pár okamžiků jdu na pódium, sednu za bubny, bigband začne hrát a svět se zdá být opět v pořádku.

Druhý den mi z díáře zmizí dvě mimopražské akce, na kterých jsem měl s kapelou hrát. Ptám se, co se děje? Odpověď je jasná

a přímá. Lidé vracejí vstupenky, protože v době války nepovažují za vhodné se bavit, a nebo se město ze stejného důvodu rozhodlo ples zrušit.

Jak ale vytvořit tu společnou pozitivní energii a sílu bez potkávání se a vzájemného sdílení emocí? Vždyť toho je historicky kultura tím nejlepším služebníkem a společníkem. Múzy mezi zbraněmi nemlčí a nikdy nemlčely. Ty dobré pomáhají zachraňovat zbytky lidskosti i v těch nelidských dobách. Jestli je jejich hlas dost slyšet, je ale jenom na nás.

Já budu hrát pro Vás. Přijďte.

V Praze se koná velký počet plesů. Vy, kdo rádi tančíte, můžete klidně zavítat na jeden z maturitních plesů. Bývá tam skvělá nálada. Konají se v kulturních domech či ve velkém sále Paláce Lucerna.

Pro náročnější jsou zde reprezentační plesy v Obecním domě, na Žofíně či v Rudolfinu.

A kdo by chtěl zažít ples s velkým „P“, nabízí se krásný výlet do Vídně. Kde jinde také narazíte na pravý Vídeňský ples?

Ondřej Sluka

1. Když zpívají dva hlasy dohromady, tak je to ...

2. Obměna neboli ...

3. Síla zvuku ...

4. Rychlost, kterou se skladba hraje ...

5. Dva hráči tvoří hudební těleso zvané ...

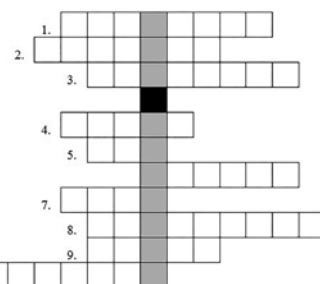
6. Zvyšuje notu o půl tónu ...

7. Tři hráči tvoří hudební těleso zvané ...

8. Notová knížka pro dirigenta ...

9. Skladba pro devět hráčů ...

10. Na začátku každé skladby je ... klíč.



Centrum sociálních služeb Nebušice

Zdravíme Vás, milí čtenáři a přátelé našeho zařízení.

Pomalu ale jistě se k nám přibližuje jaro, symbol nového cyklu, nového začátku a my i naši klienti se na něj už opravdu moc těšíme. Vy určitě také.

Více světla, více tepla, více barev, více příležitostí k pestrému životu i ve vyšším

věku. Věříme, že toto nadcházející období bude lepší než dvě předchozí jara poznamenaná pandemií.

Zařízení Centra sociálních služeb Nebušice a jeho rytmy se vracejí k normálu, klienti se mohou společně setkávat, užívat si neomezených návštěv svých rodin, jedí opět ve společné jídelně a využívají možností

procházek mimo objekt. V zařízení se stále dle nařízení nosí respirátory, ale jsou snad už poslední připomínkou virové minulosti.

Kapacita našeho Centra je plně obsazená, a tak i personál je plně vytížen jak v péči v samotném zařízení, tak i v terénu, kde také poskytujeme naše služby, které mohou obyvatelé Nebušic využívat.

Klientům je za slunných dnů k dispozici naše velká zahrada, která svádí k vyhřívání se na slídicím sluníčku. Samozřejmě začínáme plánovat i naše pravidelné venkovní akce, mezi které patří i oblíbené grilování.

Pokud to zaměstnanecké kapacity dovolí, rádi bychom uskutečnili zas nějaký výlet nebo společnou besídku či povídání o nějakém zajímavém tématu pro naše klienty. Uvítáme Vaše nápady, návrhy a dobročinné nabídky, které bychom mohly uskutečnit. Se stejně otevřenou náručí přivítáme možnost daru zahradního nábytku, který by mohl našim klientům sloužit během léta. V případě nabídky, nás neváhejte kontaktovat.

Přátelé, přejeme Vám všem pozitivní jaro, a to v původním kladném a optimistickém významu. Mějte se rádi, pečujte a zajímejte se o své starší členy Vašich rodin, potřebují Vás.

Eva Čapková
Ředitelka Centra SSN
Tel.: 220 19 94 12



IDEOMOTORICKÁ TERAPIE IMT přirozený pohyb pro každého

S bolestí zad a kloubů se občas setkává každý z nás, nehlédě na věk či fyzickou zdatnost. Málokdo už ale ví, že při nich spíše než analgetická pilulka pomůže správně zvolené cvičení. Nově otevřené fitness centrum GYMSTORY v OC Šestka nabízí mimo klasických programů i unikátní cvičební systém ideomotorické terapie (IMT). Ten využívá vrozené pohybové programy, kterými je každý člověk vybaven, a řeší právě významnou úlevu od bolestí zad a kloubů.

Metoda přirozeného pohybu vychází z přesvědčení, že náš mozek je nenahraditelný orgán a svalové souhry řízené naší nervovou soustavou jsou naprosto bezchybné, a nejde je tudíž zlepšit. Jakýkoliv vědomý zásah do této dokonalosti způsobí disharmonii těla a nesoulad celotělové muskulatury. Při cvičení tedy nejde o zatínání jednotlivých svalů, stabilizaci konkrétních kloubů, ale vše je v kompetenci mozku. Nespornou výhodou této metody je, že nervový systém připraví tělo na pohyb či ke zvedání břemene ideálně bez přetěžování páteře a kloubů.

Jedná se o velmi bezpečnou metodu, kdy cvičící nezvedají paže se zátěží bezdůvodně, ale s úmyslem něco uchopit. Trenéři nevyžadují po klientovi, aby bojoval s vlastním tělem zatínáním břicha, stahováním hýždí a podobnými pokyny, ale využívají celotělové souhry, které řídí nervosvalový systém. To výrazně zvyšuje svalovou sílu i pohyblivost kloubů a stabilitu těla, odstraňuje bolesti zad, vylepšuje je držení těla a celkově harmonizuje tělo i mysl.

Moderní životní styl mění lidem způsob pohybu a s tím přichází již zmiňované bolesti. Návrat ke správným pohybovým návykům znamená především naslouchat vlastnímu tělu a zvolit správnou strategii. Profesionální trenéři v GYMSTORY tento tréninkový koncept využívají a je základem jejich práce s klienty, ať už jde o zvedání činek, kruhový trénink, či lekce jógy.

PR článěk



ROZLOSOVÁNÍ - NEBUŠICE JARO 2022

Kolo	Datum a čas	Den	Domácí	Hosté
„A“ mužstvo - 1.A třída skupina B (A2B 13 M-1A/B)				
17	20.3.2022 15:00	NE	TJ Sokol Cholupice	TJ SOKOL NEBUŠICE
18	26.3.2022 15:30	SO	TJ SOKOL NEBUŠICE	FC Přední Kopanina
19	2.4.2022 10:30	SO	ABC Braník	TJ SOKOL NEBUŠICE
20	9.4.2022 10:30	SO	TJ SOKOL NEBUŠICE	FK Zličov 1914
21	10.4.2022 16:30	SO	LOKO Vltavín	TJ SOKOL NEBUŠICE
22	23.4.2022 10:30	SO	TJ SOKOL NEBUŠICE	SK Zbraslav
23	30.4.2022 17:00	SO	SK Střešovice	TJ SOKOL NEBUŠICE
24	7.5.2022 10:30	SO	TJ SOKOL NEBUŠICE	TJ AFK Slivenec
25	15.5.2022 17:00	NE	TJ Stodůlky	TJ SOKOL NEBUŠICE
26	21.5.2022 10:30	SO	TJ SOKOL NEBUŠICE	SK Libuš
27	28.5.2022 17:00	SO	FK Řeporyje	TJ SOKOL NEBUŠICE
28	4.6.2022 10:30	SO	TJ SOKOL NEBUŠICE	SK Aritma Praha B
29	11.6.2022 10:15	SO	ČAFC Praha	TJ SOKOL NEBUŠICE
30	18.6.2022 10:30	SO	TJ SOKOL NEBUŠICE	1999 Praha
„B“ mužstvo - 3. třída skupina A (21 M-2/A)				
13	3.4.2022 16:30	NE	TJ SOKOL NEBUŠICE B	FK ŘEPORYJE B
14	10.4.2022 16:30	NE	Čechie Smíchov	TJ SOKOL NEBUŠICE B
15	16.4.2022 17:00	SO	TJ SOKOL NEBUŠICE B	TJ Bílá Hora B
16	24.4.2022 17:00	NE	SK Modřany B	TJ SOKOL NEBUŠICE B
17	30.4.2022 17:00	SO	TJ SOKOL NEBUŠICE B	TJ Točná
18	7.5.2022 17:00	SO	TJ Lochkov	TJ SOKOL NEBUŠICE B
19	15.5.2022 17:00	NE	TJ SOKOL NEBUŠICE B	TJ Lipence B
20	22.5.2022 17:00	NE	FK Sparta Košiče	TJ SOKOL NEBUŠICE B
21	28.5.2022 17:00	SO	TJ AFK Slivenec B	TJ SOKOL NEBUŠICE B
22	4.6.2022 17:00	SO	TJ SOKOL NEBUŠICE B	TJ Slavoj Suchdol
„Stará garda“ Nebušice				
1				
2	25.4.2022 18:00	PO	Jeneč	TJ SOKOL NEBUŠICE
3				
4	ostatní zápasy budou aktuálně na plakátech			
5				
6	30.5.2022 18:00	PO	Přední Kopanina	TJ SOKOL NEBUŠICE
7				
Starší žáci - 2. třída (E3C 56 SŽ-2/C)				
12	10.4.2022 13:00	NE	TJ SOKOL NEBUŠICE	SK Uhelné Sklady
13	15.4.2022 11:00	PÁT	TJ AFK Slivenec	TJ SOKOL NEBUŠICE
14	24.4.2022 13:00	NE	TJ SOKOL NEBUŠICE	1. FC Barrandov
15	1.5.2022 13:00	NE	TJ SOKOL NEBUŠICE	FK Admira Praha C
16	7.5.2022 17:00	SO	SK Aritma C	TJ SOKOL NEBUŠICE
17	15.5.2022 13:00	NE	TJ SOKOL NEBUŠICE	SK Motorlet
18	22.5.2022 15:00	NE	SK Čechie Smíchov	TJ SOKOL NEBUŠICE
19	29.5.2022 13:00	NE	TJ SOKOL NEBUŠICE	FK Řeporyje
20	5.6.2022 15:00	NE	FK FC Zličín	TJ SOKOL NEBUŠICE
21	12.6.2022 13:00	NE	TJ SOKOL NEBUŠICE	Ambassadors FC Praha
22	19.6.2022 17:00	NE	FK Loko Vltavín	TJ SOKOL NEBUŠICE
Mladší žáci - 1.A třída skupina B (F2B 63 MŽ-1/B)				
12	10.4.2022 11:00	NE	TJ SOKOL NEBUŠICE	FA Alexe Zbura
13	15.4.2022 9:00	PÁT	FK Meteor Praha VIII C	TJ SOKOL NEBUŠICE
14	24.4.2022 11:00	NE	TJ SOKOL NEBUŠICE	SK Aritma Praha C
15	1.5.2022 11:00	NE	TJ SOKOL NEBUŠICE	TJ Řepy
16	7.5.2022 10:00	SO	TJ Stodůlky B	TJ SOKOL NEBUŠICE
17	15.5.2022 11:00	NE	TJ SOKOL NEBUŠICE	SK Střešovice C
18	21.5.2022 10:00	SO	AC Sparta dívky	TJ SOKOL NEBUŠICE
19	29.5.2022 11:00	NE	TJ SOKOL NEBUŠICE	FK FC Zličín
20	5.6.2022 12:30	NE	FC Přední Kopanina	TJ SOKOL NEBUŠICE
21	12.6.2022 17:30	NE	SK Motorlet	TJ SOKOL NEBUŠICE
22	19.6.2022 17:00	NE	AFK Slavoj Podolí	TJ SOKOL NEBUŠICE
Starší příprava (G3K SPŘ 2011/2012 1HP)				
11	2.4.2022 10:00	SO	TJ Lipence	TJ SOKOL NEBUŠICE
10	10.4.2022 15:30	NE	TJ SOKOL NEBUŠICE	TJ Lochkov
12	28.4.2022 17:00	ČTV	TJ SOKOL NEBUŠICE	1. FC Barrandov
13	1.5.2022 18:00	NE	FK Dukla ženy	TJ SOKOL NEBUŠICE
14	5.5.2022 17:00	ČTV	TJ SOKOL NEBUŠICE	TJ Slavoj Suchdol
15	15.5.2022 9:00	NE	TJ SOKOL NEBUŠICE	1999 Praha
16	21.5.2022 10:00	SO	TJ Bílá Hora	TJ SOKOL NEBUŠICE
17	29.5.2022 9:00	NE	TJ SOKOL NEBUŠICE	SC Olympia Radotín
18	5.6.2022 15:00	NE	TJ Lysolaje	TJ SOKOL NEBUŠICE
Mladší příprava (H3G 2013/14 1HP)				
12	10.4.2022 15:30	NE	TJ SOKOL NEBUŠICE	FK Sparta Košiče
13	17.4.2022 16:30	NE	FK Dukla ženy	TJ SOKOL NEBUŠICE
14	28.4.2022 17:00	ČTV	TJ SOKOL NEBUŠICE	TJ Slavoj Suchdol
15	1.5.2022 9:00	NE	TJ SOKOL NEBUŠICE	1. FC Barrandov
16	5.5.2022 17:00	ČTV	TJ Bílá Hora	TJ SOKOL NEBUŠICE
17	15.5.2022 9:00	NE	TJ SOKOL NEBUŠICE	SC Olympia Radotín
18	20.5.2022 17:00	PÁT	Jižní město Chodov	TJ SOKOL NEBUŠICE
19	29.5.2022 9:00	NE	TJ SOKOL NEBUŠICE	TJ Lipence
20	5.6.2022 13:00	NE	TJ Lysolaje	TJ SOKOL NEBUŠICE
21	12.6.2022 9:00	NE	TJ SOKOL NEBUŠICE	TJ Ruzyně
22	19.6.2022 17:00	NE	FK Zličov 1914	TJ SOKOL NEBUŠICE

Nové GYMSTORY v OC Šestka umí zbavit bolesti zad i připravit na Spartan Race

Nejmodernější posilovací stroje z USA značky Hammer, největší překážková dráha v ČR, krykomora či sauna a fyzioterapie. To je jen část možností a služeb, které nabízí nově otevřené Fitness centrum Gymstory v Obchodním centru Šestka v Praze 6 v blízkosti pražského letiště. Ideální podmínky pro trénink tu najdou všichni, maminky s dětmi, profesionální sportovci, ale i široká veřejnost. Moderní fitness koncept využívá jak špičkové technologie, tak netradiční metody tréninku. Na skupinových i individuálních lekcích trenéři pomáhají s rozvojem přirozeného pohybu, odbouráváním bolesti nebo špatných pohybových návyků.

„Po galerii umění Sky Gallery Šestka a herně Game World je nyní Gymstory další volnočasovou službou, kterou pro návštěvníky v obchodním centru Šestka otevíráme. Věříme, že moderní multifunkční fitness centrum na ploše 1 700 metrů čtverečních díky své nabídce strojů, aktivit a lekcí uspokojí i opravdu náročné klienty,“ říká Michaela Němcová, centre manager OC Šestka.

Hlavním lákadlem pro návštěvníky Gymstory je možnost vyzkoušet si unikátní cvičební systém ideomotorické terapie (IMT), který využívá přirozené pohyby těla a šetrným způsobem buduje stabilitu, sílu i hybnost kloubů a dokáže se vypořádat s obvyklou bolestí zad, kyčlí nebo ramen.

Velkou chloubou fitness centra je také největší interiérová překážková dráha

v České republice. Návštěvníci si na ní mohou natrénovat prakticky všechny prvky, s nimiž se setkají na OCR závodech, jako je Spartan Race, Gladiator Race nebo Predator Race. Gymstory je tak jediným, navíc certifikovaným zařízením pro organizaci NINJA GAMES v ČR i SR. Přímo na fanoušky extrémních závodů jsou zaměřeny i některé z tréninků – od tříhodinových přípravných kurzů pro úplné začátečníky, kteří se s překážkami a celým konceptem teprve seznamují, až po dlouhodobé kurzy pro ty, kteří se chtějí znatelně posouvat na výsledkových listinách závodů. „V kurzech se zákazníci seznámí prakticky se všemi prvky, které se na závodech objevují. Ať už se jedná o šplh na laně, ručkování, stabilizační překážky na rovnováhu, nošení břemen, nebo třeba přelézání stěn a konstrukcí, všechny správné techniky si závodníci natrénují u nás a na závodech je už nic nepřekvapí,“ slibuje školitel trenérů Václav Rázl.

Fitness centrum GYMSTORY si vzalo za cíl spojit běžné cvičení se zábavou. Koncept projektu se tak vydává novým směrem.



Pokud jste zatím navštěvovali jen běžné posilovny, možná se vám teď pohled na sport zcela změní. Vybavení je moderní, stroje Hammer i oktagonová konstrukce robustní a plně vybavená kardiozóna oplývá pokročilou technologií.

Stálí návštěvníci, ať už celého fitness centra, nebo jen některých kurzů, mají možnost využít členských karet s výraznými slevami. Pro ty, kteří by chtěli navštívit centrum zdravého těla a vyzkoušet, jestli jim bude trénink právě tady vyhovovat, jsou určeny běžné jednorázové vstupy.



VOUCHER

JEDNODENNÍ VOLNÝ VSTUP

do celého fitcentra, včetně překážkové dráhy, velkého funkčního sálu a sauny.

G Y M S T O R Y

šestka
obchodní centrum

gymstory.cz

Fajtlava 1090/1 Praha 6, 161 00

Voucher je možné využít do 30. dubna 2022

Velkoobjemové kontejnery na bioodpad

Odbor ochrany prostředí Magistrátu hlavního města Prahy organizuje sběr bioodpadu pomocí velkoobjemových kontejnerů.

Bezplatná služba občanům spočívá v tom, že na předem určená místa bude přistaven velkoobjemový kontejner určený ke sběru rostlinného bioodpadu, především ze zahrad: tráva, listí, větve, neznečištěná zemina, příp. kuchyňský bioodpad rostlinného původu, NE živočišné zbytky. Kontejner na bioodpad bude přistaven vždy na 3 hodiny a po celou dobu bude u něj odborná obsluha, aby se předešlo znečištění bioodpadu. Velkokapacitní nádoba je označena výraznou cedulí: „BIOODPAD OD OBYVATEL hl. m. Prahy“.

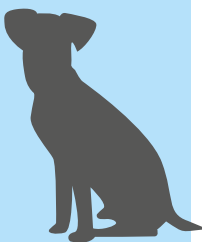
Do kontejneru je zakázáno odkládat živnostenský odpad.

V MČ Praha-Nebošice budou v I. pololetí r. 2022 velkoobjemové kontejnery na bioodpad přistaveny:

KDY	KDE	V KOLIK
v sobotu 02.04.2022	Sichrovského x V Hliništi	13.00 – 16.00 hod.
v sobotu 30.04.2022	Pod Hláškem x Pod Novou školou	13.00 – 16.00 hod.
v sobotu 21.05.2022	U Pohádky a Nad Želivkou	13.00 – 16.00 hod.
v sobotu 18.06.2022	Sichrovského a V Hliništi	13.00 – 16.00 hod.

Městská část Praha – Nebošice připomíná držitelům psů, že **splatnost místního poplatku ze psů je do 31. března 2022.**

Povinnost uhradit tento poplatek do konce března daného kalendářního roku je dána Obecně závaznou vyhláškou hl. m. Prahy.



Velkoobjemové kontejnery na smíšený odpad

Na základě pokynů pro přistavování velkoobjemových kontejnerů vypracovaných Magistrátem hl. m. Prahy

BUDE KONTEJNER NA SVÉM STANOVIŠTI V PONDĚLÍ, VŽDY OD 14.00 DO 18.00 HODIN, TEDY POUZE 4 HODINY.

SOUČÁSTÍ PŘISTAVENÍ KONTEJNERU JE OBSLUHA, KTERÁ KOORDINUJE UKLÁDÁNÍ ODPADŮ.

Do těchto kontejnerů nesmí být umísťovány tyto odpady:

- stavební suť, komunální odpad, pneumatiky, železný šrot a jiné kovy, sklo, plasty, papír, bioodpad, živnostenský odpad a nebezpečný odpad.

Do kontejnerů je možné odložit:

- starý nábytek, koberce a linolea, umyvadla, vany a WC mísy, staré sportovní náčiní, autosklo a kovové předměty.

V I. pololetí roku 2022 se umísťují kontejnery na stanovištích takto:

KDE	KDY		
V areálu zdraví vedle trafostanice proti ulici U Pohádky	-	25.04.	20.06.
V ulici Pod Hláškem trafostanice	28.03.	09.05.	27.06.
V Sichrovského ulici na rohu ulice V Hliništi	04.04.	23.05.	-
Hornofova ulice na rohu ulice U Sokolovny	11.04.	06.06.	-



Dejte BIOodpadu druhou šanci

Od roku 2022 si můžete bezplatně požádat o BIOopelnicí na rostlinný bioodpad. Velmi si ceníme vašeho zájmu o třídění bioodpadu. Díky vám získáme kvalitní rostlinný materiál, který se následně vrací v podobě kompostu do půdy a obohacuje ji o cenné živiny a organické látky.



Co patří a nepatří do BIOopelnicí

✓ ANO	✗ NE
tráva, listí, plevel, košťály	všechny typy sáček**
zbytky ovoce, zeleniny, rostlin	obalové materiály, sklo
čajové sáčky*, kávová sedlina	živočišné zbytky z kuchyně, skořápky vajec
zemina z květináčů	mléčné výrobky, tuky, oleje
drny se zeminou	zvířecí exkrementy, uhynulá zvířata
větvičky, štěpka z větví	peří, chlupy, vlasy
piliny, hobliny, kůra	znečištěné piliny, hobliny, podestýlky
seno, sláma	kamení

* do BIOopelnicí patří pouze papírové čajové sáčky, nikoliv čajové sáčky z umělého vlákna

** sáčky, a to i biologicky rozložitelné, se děle nebo ne úplně rozkládají, kompost pak obsahuje nežádoucí příměsi



Co se stane s bioodpadem z BIOopelnicí?

- Bioodpad z nádob je odvezen ke zpracování do kompostárny a následně vrácen zpět do půdy.



Čistota je klíčová

- Za čistotu obsahu nádoby odpovídá vlastník nebo správce objektu.
- Při vyšším počtu domácností v objektu máme pro vás nádobu s uzamykatelným víkem.
- Bude-li v BIOopelnicí něco, co tam nepatří, obsah nádoby nebude vyvezen.
- Nevypřázděná nádoba je hned označena nálepkou s kontaktem na svozovou společnost.
- Znečištění můžete sami odstranit nebo si objednat mimořádný odvoz na vlastní náklady.
- Při opakovaném znečištění může dojít k odebrání nádoby.



Jak si bezplatnou BIOopelnicí objednat nebo požádat o změnu?

- Elektronicky na: <https://bio.praha.eu/formular>
- Osobně na zákaznickém centru svozové společnosti, která ve vaší oblasti službu zajišťuje.

Aktuální harmonogram svozu BIOopelnicí: <https://www.psas.cz/harmonogram-svozu-bioodpadu>

Děkujeme, že nám pomáháte zlepšovat životní prostředí v Praze.

bioodpad.praha.eu | bioodpad@praha.eu



Harmonogram mobilního sběru nebezpečného odpadu a potravinářských olejů v roce 2022

křižovatka ul. Nebošická x K Noskovně 16.20 – 16.40 hod.

křižovatka ul. U Pohádky x K Lažance 16.50 – 17.10 hod.

14. 06. 2022 - úterý

křižovatka ul. Nebošická x K Noskovně 09.20 – 09.40 hod.

křižovatka ul. U Pohádky x K Lažance 09.50 – 10.10 hod.

10. 09. 2022 - sobota

Kontaktní tel. na řidiče pro případ nenalezení svozového vozidla: 739412393, 604705036.

Seznam odebíraných nebezpečných odpadů:

rozpuštědla, kyseliny, zásady, fotochemikálie, pesticidy, zářivky a jiný odpad s obsahem rtuti (teploměry), jedlý olej a tuk v uzavřených PET lahvích, barvy, tiskařské barvy, lepidla, pryskyřice, detergenty obsahující nebezpečné látky (čisticí prostředky), léčiva, baterie a akumulátory.

V rámci mobilního sběru není možné odevzdat stavební odpady a elektrozařízení.

Nebezpečné odpady mohou občané hl. m. Prahy odevzdávat zdarma. Před odevzdáním odpadů při mobilním sběru jsou občané povinni prokázat se občanským průkazem za účelem potvrzení trvalého pobytu na území Prahy. Upozorňujeme, že občané mohou využívat všechny trasy mobilního sběru na území města a není tedy nutné mít trvalý pobyt na území příslušné městské části, kde sběr aktuálně probíhá.

Pokud občané zjistí jakékoli nedostatky v oblasti nakládání s nebezpečným odpadem, mohou kontaktovat odbor ochrany prostředí Hlavního města Prahy na tel.: 236 004 672.

Přehled akcí v Nebušicích březen - červen 2022

5. 4. úterý od 19 hod.	Klavírní kvarteto Josefa Suka s přednesem Taťány Medvecké	koncert v sále nebušické fary pořádá KPH Nebušice za podpory MČ Praha - Nebušice
23. 4. sobota od 15 hod.	O princezně mlsalce	divadelní představení pro děti v sále Staré vodárny pořádá MČ Praha - Nebušice
30. 4. sobota od 16 hod.	Čáry s hasiči	pálení čarodejnic na zahradě Staré vodárny pořádá SDH Nebušice
20.-22. 5. pátek-neděle	Kapličkové posvícení	pouťové atrakce na parkovišti za samoobsluhou pořádá MČ Praha - Nebušice
21. 5. sobota	Nebušický pěstitelský trh	bude upřesněno, sledujte vývěsky a kalendář akcí na stránkách MČ
28. 5. sobota od 10 hod.	O pohár starosty Nebušic	turnaj v tenisové čtyřhře na kurtech v Nebušicích
28. 5. sobota od 15 hod.	Červená karkulka	divadelní představení pro děti v sále Staré vodárny pořádá MČ Praha - Nebušice
3. 6. pátek	Oslava dětského dne	bude upřesněno, sledujte vývěsky a kalendář akcí na stránkách MČ
3. 6. pátek po setmění	Letní kino	promítání na zahradě Staré vodárny program bude upřesněn

Další akce se připravují, ale nejsou ještě definitivně potvrzeny. O jejich konání vás budeme včas informovat na plakátech a webu MČ www.prahanebusice.cz