



# Z PRAVODAJ

PERIODIKUM VYDÁVANÉ Městskou částí Praha - Dolní Měcholupy

zima | číslo 1 | únor 2018

zdarma



**Fotosoutěž**  
str. 7



**7. 4. 2018**  
**Uklidíme Česko**  
str. 7



**Zimní novinky ze ZŠ**  
str. 10



## Slovo starosty



### Vážení občané,

v minulém období se událo mnoho věcí, které ovlivňovaly život v Dolních Měcholupech, jak příznivě, tak i nepříznivě. Na několika místech byl opraven vodovod a velké problémy s dopravou způsobila havárie plynu na Kutnohorské ulici před základní školou. Majitel nového showroomu na Kutnohorské si zaplotil původně veřejnou část chodníku a tak jsme, ještě před Vánoci, museli zajistit provizorní vy-

mezení koridoru pro pěší. Stále také neutichají problémy s doručováním České pošty.

Pozitivní pro mne jsou vždy setkání s občany Dolních Měcholup. Vánoční čas začal adventním rozsvěcením vánočního stromu s propracovaným doprovodným programem. Přes sychravé počasí dorazilo mnoho příznivců této akce. Další takovou příležitostí pro mne bylo posezení s našimi seniory, jak na mikulášské oslavě v restauraci Mondeo, tak na malé oslavě v DPS. Rovněž si cením pozvání na valnou hromadu SDH Dolní Měcholupy. Hasiči jsou parta lidí, bez které si život v Dolních Měcholupech neumím představit. Tradiční předvánoční schůzka zastupitelů byla tentokrát doplněna o gratulaci k důležitému výročí. Naše tajemnice, paní Šárka Fořtová, zastává na našem úřadě tuto odpovědnou funkci již dlouhých 20 let. Zaměstnána je tu pak ještě déle a to 25 let. Ještě jednou gratulujeme a děkujeme. Na úřadě máme novou asistentku paní Barboru Dubskou. Pomáhá mimo jiné s webovými a facebookovými stránkami, což jste možná již zaznamenali. Na stránkách přibyl kalendář akcí a na facebooku jsou čerstvé aktuality. Stále trvající problémy s doručováním České pošty pomáhají řešit zaměstnanci našeho úřadu. Dělalí co mohou a já jim za to děkuji.

Na dvoukolové volbě prezidenta České republiky mne mile překvapila vysoká volební účast, která byla ve druhém kole 79,22 %. Hasiči z naší jednotky SDH měli v uplynulém období také hodně práce a zasahovali, jak na našem katastru při požáru RD v ulici Nad Vokolkou, prasklém vodovodu v ulici U Kabelovny či zkratu VN kabelu v Honzíkově ulici, tak i při velkých požárech haly ve Vínově, motorestu Čtyři kameny a hotelu Eurostars David na Praze 1. Pro jednotku se nám podařilo zajistit finanční příspěvek na nové dýchací přístroje a jsme rádi, že ji takto můžeme podpořit. Nad bezpečností naší městské části bdí od ledna již celkem 3 strážníci. Kromě paní Šárky Guzi nově také paní Radka Paláriková a pan Martin Rudolf. Jsme tomu rádi a děkujeme městské policii za skvělou spolupráci.

Při pohledu do budoucnosti bych chtěl zmínit prosincové setkání v Uhříněvsi, na kterém se řešila i stavba obchvatu Dolních Měcholup. Pro tuto akci je nyní zpracovávána studie pro posouzení vlivu na životní prostředí. V případě, že vše půjde jak má, tak by stavební povolení na obchvat mohlo být vydáno v roce 2022. Od dubna pro Vás na úřadě chystáme velké rozšíření služeb České pošty. Ve spolupráci s Národní sítí Zdravých měst ČR budeme spolu s Vámi připravovat strategický plán - nezbytnou vizi pro rozvoj Dolních Měcholup na příští desetiletí. Těším se na setkávání s Vámi při tvorbě tohoto důležitého dokumentu. Přejí Vám poklidné předjaří.

Váš starosta - Jiří Jindřich



## USNESENÍ ZASTUPITELSTVA

Zastupitelstvo MČ Praha – Dolní Měcholupy na svém 37. řádném zasedání dne 20. 12. 2017:

### VZALO NA VĚDOMÍ:

informaci policie o trestné činnosti za měsíc září, kdy došlo na území městské části celkem k 2 tr. č. (1x majetková t. č., 1x vloupání do přepravního kontejneru)

### SCHVÁLILO:

- navýšení rozpočtu na rok 2017 a změnu charakteru dotace na akci „ZŠ Kutnohorská – rozšíření o tři kmenové třídy“
- hospodaření MČ Praha – Dolní Měcholupy v období provizoria do doby schválení rozpočtu na rok 2018
- výši měsíčních odměn neuvolněným členům ZMČ Praha – Dolní Měcholupy
- změnu a doplnění Organizačního řádu ÚMČ Praha – Dolní Měcholupy
- podnět na změnu Územního plánu hl. m. Prahy na pozemcích č. 125/1, 125/8, 260/20 a 260/21 v k. ú. Dolní Měcholupy
- členství MČ Praha – Dolní Měcholupy v asociaci Národní síť Zdravých měst ČR; deklaraci Zdravého města a místní Agendy 21; starostu jako politického zástupce programu Zdravé město

### NESCHVÁLILO:

- podnět na změnu Územního plánu hl. m. Prahy na pozemcích č. 569 a 602/14 v k. ú. Dolní Měcholupy

### SOUHLASÍ:

- s vypsáním výběrového řízení na pronájem garáže na pozemku č. parc. 355/2 v k. ú. Dolní Měcholupy
- s uzavřením nájemní smlouvy na pozemcích č. parc. 786 a 477/1 v k. ú. Dolní Měcholupy
- se změnou smlouvy o dílo č. 1028/2010 a s uzavřením dodatku č. 6 na stavbu č. 40973 – Výstavba tělocvičny

### POVĚŘUJE:

Starostu

- zveřejněním záměru a výzvy zájemcům na podání nabídek na pronájem garáže
- podáním podnětu na změnu územního plánu na Odbor územního rozvoje MHMP
- podpisem deklarace Zdravých měst a MA21 a jako politického zástupce
- pověřením pracovníka úřadu pro koordinaci programu Zdravé město a MA21

Zastupitelstvo MČ Praha – Dolní Měcholupy na svém 38. řádném zasedání dne 22. 1. 2018:

### VZALO NA VĚDOMÍ:

- informaci policie o trestné činnosti za měsíc říjen, kdy došlo na území městské části celkem k 8 tr. č. (7x vloupání do motorového vozidla, 1x ostatní)
- zprávu z kontrolního výboru

### SCHVÁLILO:

- navržený rozpočet a střednědobý výhled městské části na rok 2018
- výši měsíčních odměn členů výborů a komisí, kteří nejsou členy ZMČ



- prodloužení nájemní smlouvy s KOVOŠROT GROUP, s.r.o. s dodatkem do 31. 3. 2018
- návrhy vzorových smluv o právu provést stavbu
- smlouvu o zřízení věcného břemene na pozemku č. parc. 642/18 za jednorázovou náhradu

**SOUHLASÍ:**

- s uzavřením nájemní smlouvy na pronájem garáže

**UKLÁDÁ:**

- předložit rozpočet hlavní a hospodářské činnosti a střednědobý výhled rozpočtu MČ Praha – Dolní Měcholupy Magistrátu hl. m. Prahy

Usnesení v plném znění najdete na [www.dolnimecholupy.cz](http://www.dolnimecholupy.cz) v sekci Zastupitelstvo – soubory ze zasedání zastupitelstva nebo v listinné podobě v kanceláři tajemnice ÚMČ Praha – Dolní Měcholupy

Šárka Fořtová, tajemnice ÚMČ

## Zásobník reflexních prvků

Milí spoluobčané, dovolujeme si Vás informovat o plánovaném umístění zásobníku reflexních prvků, prozatím zkušebně na ulici Dolnoměcholupská u mostu přes železniční koleje (přibližné GPS souřadnice 50.057333, 14.550826).

Tento zásobník bude pořízen z prostředků Svazu místních samospráv, ve spolupráci s Městskou částí Dolní Měcholupy, jako reakce na povinnost chodců používat reflexní prvky.

O přesném termínu instalace Vás budeme včas informovat. V případě jakýchkoliv dotazů či připomínek nás neváhejte kontaktovat na e-mailové adrese: [asistent@dolnimecholupy.cz](mailto:asistent@dolnimecholupy.cz).



## Přechodná úprava provozu na ulici Kutnohorská

Jak si jistě mnozí z našich občanů všimli, byla MČ nucena před Vánoci vybudovat provizorní koridor pro chodce na ulici Kutnohorská před nově budovaným „showroomem“. K tomuto kroku jsme byli nuceni přistoupit poté, co stavebník nechal oplotit svůj pozemek a původní chodník, který byl i součástí projektu, nemůže být veřejností využíván. Ve spolupráci s Technickou správou komunikací a.s. se nyní snažíme tento problém řešit. Abychom zajistili bezpečnost chodců v inkriminovaném úseku, nechali jsme zde umístit tzv. CITY BLOKY, které oddělují koridor pro chodce od vozovky. Dále byla kladně vyřízena naše žádost o stanovení přechodné úpravy provozu, takže umístění CITY BLOKŮ není v rozporu s předpisy. Zároveň jsme požádali Technickou správu komunikací a.s. o vybudování chodníku na městském pozemku v místě stávajícího provizorního koridoru.

Martin Kembitzký

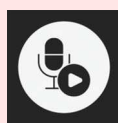


Stav před instalací



Stav po instalaci

## Zvukový záznam ze zasedání ZMČ



Od listopadu 2017 mají občané možnost poslechnout si zvukový záznam ze zasedání Zastupitelstva MČ Praha – Dolní Měcholupy.

Audio záznamy najdete na: [www.dolnimecholupy.cz/zastupitelstvo/prilohy-k-zapisum.html](http://www.dolnimecholupy.cz/zastupitelstvo/prilohy-k-zapisum.html)

## ZPRAVODAJ

PERIODICKÝ TISK vydávaný Městskou částí Praha - Dolní Měcholupy  
 Dolnoměcholupská 168/37, 109 00 Praha 10  
 Evidenční číslo: MK ČR E 21639  
 Distribuce: zdarma do schránek obyvatel této městské části  
 Náklad: 1 400 ks  
 Ceník inzerce: [www.dolnimecholupy.cz/mecholupsky-zpravodaj/cenik-inzerce.html](http://www.dolnimecholupy.cz/mecholupsky-zpravodaj/cenik-inzerce.html)

Příjem inzerce a příspěvků do Zpravodaje zasílejte prosím na e-mail: [zpravodaj@dolnimecholupy.cz](mailto:zpravodaj@dolnimecholupy.cz)  
 Redakce: Václav Janko  
 Uzávěrka příspěvků pro následující číslo nejpozději do 2. 4. 2018.  
 Redakční rada: Ing. Luboš Ježil, Mgr. David Pavel, Lucie Sobková  
 Za věcnou správnost textů odpovídají autoři.  
 Foto na obálce: Archiv MČ



## Informace o přestěhování pošty



Vážení spoluobčané

po rekonstrukci, kterou pro Vás Česká pošta, s. p. provedla, se pobočka pošty Praha 111 stěhuje do nových a moderních prostor na adrese Veronské náměstí č. 403, 109 00 Horní Měcholupy, Praha 10.

Nová pošta Vám nabídne vysoce komfortní prostředí s většími prostory pro veřejnost, bezbariérovým přístupem, novým vyvolávacím systémem, klimatizací, vyšší kapacitou přepážek pro odbavení klientů tak, aby pobočka odpovídala současným potřebám poptávky po našich službách v Horních Měcholupech.

Dovolujeme si Vás pozvat na slavnostní otevření dne 1. 3. 2018 od 08.00 hodin.

Telefonní kontakt od 1. 3. 2018: 954 210 900

Rozšířené hodiny pro veřejnost:

Pondělí: 08:00 - 19:00  
Úterý: 08:00 - 19:00  
Středa: 08:00 - 19:00  
Čtvrtek: 08:00 - 19:00  
Pátek: 08:00 - 19:00  
Sobota: 09.00 - 13:00  
Neděle: zavřeno

Děkujeme za Vaši vstřícnost po dobu rekonstrukce a na setkání s Vámi na nové pobočce se těší

**Roman Kořínek**  
Manažer České pošty, s. p. obvodu Praha VI  
e-mail: podpora.p111@cpost.cz

## PŘIPOMÍNÁME ...

### Poplatky ze psů

Připomínáme stejně jako každý rok, že do konce března je splatný místní poplatek ze psů. Poplatek činí v rodinném domě 300,- Kč, v bytovém domě 1.500,- Kč, pro občany, kteří mají jako jediný příjem důchod, činí poplatek 200,- Kč. Za druhého psa jsou sazby:

- v rodinném domě 600,- Kč
- v bytovém domě 2.250,- Kč
- důchodci 300,- Kč

Poplatek můžete uhradit v hotovosti v pokladně úřadu nebo bankovním převodem na účet 2111281318/2700, kde jako variabilní symbol uveďte popisné číslo Vašeho domu a údaj 1341 (tzn. xxx1341).

### Daň z nemovitosti

Připomínáme, že do konce května je splatná daň z nemovitosti (eventuelně její část). Finanční úřad rozesílá složenky s uvedením potřebných údajů. Kdo složenku neobdrží, uvádíme číslo účtu finančního úřadu spolu s předčíslem, odpovídajícím dani z nemovitosti:

**7755-77628031/0710**

Jako variabilní symbol uvádějte Vaše rodné číslo bez lomítka. V případě nejasností se obraťte na finanční úřad pro Prahu 10, Petrohradská 6, telefon 267 271 111.

### Vítání občánků

Na středu 28. února připravujeme vítání občánků, kteří se narodili v rozmezí 1. 7. 2017 - 10. 10. 2017 a jejichž rodiče nám odpověděli na naši pozvánku k tomuto slavnostnímu setkání. Ráda bych požádala všechny občany, kterých se toto týká, aby reagovali na naše výzvy, které jako pozvání budeme vhažovat do schránek, třeba i s odmítnutím, abychom mohli vyplnit volná místa jinými miminky. Stejně tak využívám této příležitosti a poprosila tak všechny, aby v případě, kdy má narozené miminko jiné jméno než rodič, který s ním žije, aby toto jméno uvedl na poštovní schránku a zvonek. Jen tak se mnohdy máme možnost k Vám s pozváním dostat. Na dětičky narozené na sklonku roku 2017 se vítání připravuje na duben – květen letošního roku.

### Naše poštovna změní již brzo svou tvář...

1. dubna 2018 tomu bude přesně 8 let, kdy na zdejší poštovně na Vás čekaly první uložené zásilky. Téměř přesně ve stejný den, **4. dubna** letošního roku se pro Vás otevrou nové prostory, kde bude zřízena provozovna Partner, která Vám nabídne nejen tyto již zavedené služby, ale navíc budete moci od nás posílat dopisy, platit složenky, dobíjet mobilní telefony, nakupovat poštovní ceniny (známky, kolký...). Některé pracovnice úřadu se budou muset proškolit u České pošty, s.p., aby zvládaly provoz poštovního systému. **Vlastní doručování zásilek nadále bude zůstat v rukách České pošty a stejně jako dodnes, naši zaměstnanci neovlivní kvalitu a pravidelnost doručování.** Připravovaná služba je snahou vedení městské části o zvýšení komfortu žití zejména pro seniory a maminky s dětmi, kteří se hůře dostávají k těmto službám mimo Dolní Měcholupy. V souvislosti se zřízením této nové provozovny, vzniklo pro naši městskou část nové poštovní směrovací číslo 111 01. Toto platí zejména pro právnické osoby. Na doručování pro občany Dolních Měcholup vliv mít nebude. Držte nám tedy palce, aby se vše podařilo a aby vymezené poštovní služby z naší strany dobře fungovaly a Vám přinesly více spokojenosti.

Jana Hlavatá

## Volba prezidenta ČR 2018

Výsledky volby za MČ Praha – Dolní Měcholupy  
konané ve dnech 12. a 13. 1. 2018 a 26. a 27. 2. 2018

-	Okresy			Voliči v seznamu	Vydané obálky	Volební účast v %	Odevzdané obálky	Platné hlasy	% platných hlasů
	počet	zprac.	v %						
1. kolo	2	2	100,00	1 771	1 354	76,45	1 354	1 343	99,19
2. kolo	2	2	100,00	1 766	1 399	79,22	1 399	1 394	99,64

číslo	Kandidát příjmení, jméno, tituly	Navrhující strana	Politická příslušnost	1. kolo		2. kolo	
				hlasy	%	hlasy	%
1	Topolánek Mirek Ing.	Senátoři	BEZPP	90	6,70	X	X
2	Horáček Michal Mgr. Ph.D.	Občan	BEZPP	172	12,80	X	X
3	Fischer Pavel Mgr.	Senátoři	BEZPP	191	14,22	X	X
4	Hynek Jiří RNDr.	Poslanci	REAL	14	1,04	X	X
5	Hannig Petr Mgr.	Poslanci	Rozumní	4	0,29	X	X
6	Kulhánek Vratislav Ing. Dr. h. c.	Poslanci	ODA	9	0,67	X	X
*7	Zeman Miloš Ing.	Občan	SPO	246	18,31	374	26,82
8	Hilšer Marek MUDr. Bc. Ph.D.	Senátoři	BEZPP	126	9,38	X	X
+9	Drahoš Jiří prof. Ing. DrSc., dr. h. c.	Občan	BEZPP	491	36,55	1 020	73,17

+) postupující kandidát

\*) zvolený kandidát



## Zdravá města, obce, regiony České republiky

V lednu tohoto roku jsme se jako Městská část stali součástí **Národní sítě Zdravých měst České republiky**. Co to ale vlastně znamená? Co jsou Zdravá města?

Zdravé město, obec, mikroregion nebo kraj, je označení pro municipalitu – městskou samosprávu, která je aktivně zapojena do mezinárodního projektu pod patronátem světové zdravotnické organizace WHO.

Jedná se o projekt, ve kterém jednotliví členové v rámci státu, ale i mezinárodně, mezi sebou spolupracují a vzájemně si pomáhají ve zlepšování kvality života v místě působnosti.

Organizačním zázemím Zdravého města je úřad MČ, ale Zdravá města jsou zejména projekt komunitní a je zde velký prostor pro posilování aktivity a zájmu obyvatel.

V praxi to znamená, že se jako mladá Zdravá Městská část ve spolupráci se „zkušenějšími“ Zdravými Městskými částmi či městy nebo obcemi naučíme, jak z Dolních Měcholup udělat lepší místo pro život.

Kladen je důraz na dodržování principů udržitelného rozvoje, tj. způsob rozvoje společnosti, kdy je v rovnováze hospodářský a společenský pokrok s plnohodnotným zachováním životního prostředí. Dále se jako součást NSZM zaměříme na podporu zdraví jako nedílnou součást rozvoje kvality života.

Barbora Dubská

## ANKETY

### SMS informační systém

Vážení spoluobčané, v současné době jednáme o možnosti nového způsobu informování pomocí posílání SMS zpráv na Váš mobilní telefon. Pomocí SMS zpráv tak můžete být informováni např. o krizových opatřeních (výstraha ČHMÚ, znečištění ovzduší apod.), o mimořádných výpadcích dodávek el. energie, vody nebo o kulturních, společenských a sportovních akcích v naší městské části, zkrátka o všech důležitých věcech, které se ve vašem okolí dějí.

Rádi bychom Vás touto cestou požádali o hlasování, zda máte zájem o zavedení SMS informačního systému v MČ Praha – Dolní Měcholupy. Anketu najdete na [www.facebook.com/MCDolniMecholupy](http://www.facebook.com/MCDolniMecholupy) a na [www.dolnimecholupy.cz](http://www.dolnimecholupy.cz), případně písemně na podatelnu úřadu.

### Stravování dětí v MŠ a ZŠ

Milí rodiče školáků, předškoláků a budoucích předškoláků, rádi bychom znali Váš názor na stravování Vašich dětí v našich jídelnách.

Rádi bychom Vás proto požádali o hlasování v anketě, která probíhá souběžně s anketou o SMS informačním kanálu na našem facebooku ([www.facebook.com/MCDolniMecholupy](http://www.facebook.com/MCDolniMecholupy)) a oficiálních stránkách městské části ([www.dolnimecholupy.cz](http://www.dolnimecholupy.cz)). V případě, že z jakéhokoliv důvodu nemůžete hlasovat online, Váš hlas přijmeme i v písemné podobě na podatelnu úřadu.

### FACEBOOK



Aktuální informace o dění v Dolních Měcholupách a blízkém i vzdálenějším okolí sledujte na našich Facebookových stránkách [www.facebook.com/MCDolniMecholupy](http://www.facebook.com/MCDolniMecholupy).

## Nové posily u městské policie

Městská policie – okrsková služebna Dolní Měcholupy má nové posily.

Od 1. 12. 2017 můžete v ulicích Dolních Měcholup potkávat novou strážnici, paní Radku Palárikovou, 1. 1. 2018 se tým strážníků rozrostl také o pana Martina Rudolfa.

Na pořádek v obci teď dohlížejí celkem tři strážníci.



GUZI Šárka tel. 778 702 146  
PALÁRIKOVÁ Radka tel. 778 702 134  
RUDOLF Martin tel. 721 895 538

Telefonní čísla strážníků okrskářů jsou aktivní po dobu výkonu služby, v případě nepřítomnosti strážníka volejte tísňovou linku 156.

## Zdravý životní styl program místní Agenda 21

Začátkem roku 2018 se nám podařilo získat dotaci z programu MA 21 – Zdravý životní styl. Díky tomu jsme pro Vás mohli připravit několik přednášek pro děti, dospělé i seniory.



místní Agenda 21

V dubnu 2018 budou probíhat semináře s názvem **Zdravý úsměv** pro děti z MŠ a pro děti z dětského domova RADOST. Projekt si klade za cíl naučit děti předškolního a školního věku, jejich rodiče a vychovatele správné technice čištění chrupu formou přijatelnou pro uvedené věkové kategorie.

Děti budou k modelům zoubků zvířátek přiřazovat zdravé a nezdravé potraviny pro zuby, na modelech si vyzkouší správnou techniku čištění zubů a dozví se, jak vzniká zubní kaz. Výuka bude probíhat pod odborným dohledem studentek v bakalářském studiu oboru hygienistka 3. lékařské fakulty Univerzity Karlovy.



Na podzim letošního roku bude probíhat několik setkání pro širokou veřejnost. Městská část oslovila výživovou poradkyni ohledně organizace cyklu besed týkajících se **zdravého stravování**. Cílovou skupinou jsou děti, senioři, občané – a hlavně ženy, které nejvíce ovlivňují kvalitu stravování v rodinách.

Projekt má pomoci občanům všech věkových kategorií při snaze o zdravý životní styl a osvojení si správných postupů ke zlepšení kvality života svého i svých blízkých. Vhodné stravování je totiž nejdůležitějším aspektem pro celkový dobrý stav organismu.

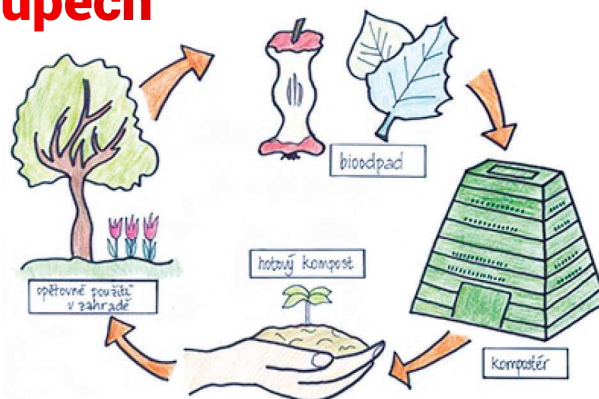
O bližších informacích a přesných termínech Vás budeme včas informovat.

Barbora Dubská

## Kompostéry v Dolních Měcholupech

Vážení spoluobčané,  
velice rádi Vám oznamujeme, že na konci ledna 2018 byla úspěšně vyhodnocena naše žádost o dotaci z fondu EU na pořízení domácích kompostérů. Naší snahou bude uspišit nutné administrativní kroky a vydat kompostéry přihlášeným zájemcům co nejdříve. Předpokládaný termín pro výdej kompostérů, když vše proběhne hladce, bude nejspíše v měsících červen až červenec tohoto roku. O přesném termínu vydávání kompostérů budete ještě včas informováni.

Úřad MČ Dolní Měcholupy



## Oranžové kontejnery - v mrazech mohou zachránit život

Zima udeřila v plné síle. Z šatníků vytahujeme ty nejhuňatější svetry a čepice. V každodenním shonu nás nejspíš sotva napadne, jak zvládají mrazivé dny lidé bez domova. Těm jde o život a zachránit je může teplé oblečení, a třeba právě to, které lidé odložili do oranžových kontejnerů.

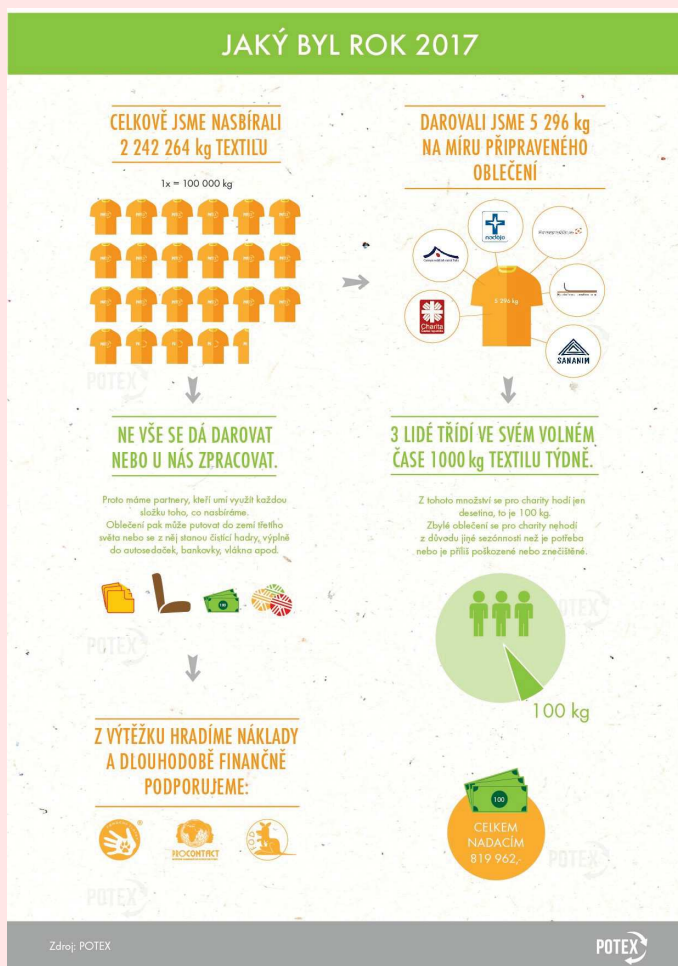


V Praze oblečení pro potřebné celoročně třídí společnost POTEX s. r. o., nyní v zimě má však každý kousek teplého oblečení pro lidi na ulici obrovský význam. Neziskové společnosti Charita ČR, Naděje, Progressive, CSSP a Sananim vítají každou bundu, svetr, mikinu, čepici i šálu. Důležité je i vrstvení oblečení, hodí se tedy i tílka, trička, legíny, punčocháče či podvlekačky.

V loňském roce Potex předal charitám 5 296 kg vyříděného textilu. V současném mrazivém počasí je potřeba teplého oblečení nejvyšší!

Pokud ani vám není lhostejná pomoc lidem v nouzi, neváhejte probrat své šatníky a darovat teplé oblečení. Přehledný seznam kontejnerů POTEX s.r.o. v Praze a okolí najdete na [www.potex.cz](http://www.potex.cz).

Veronika Knoblochová



### Poděkování

Rádi bychom touto cestou poděkovali všem bdělým sousedům za včasné nahlášení požáru našeho domu dne 18. 12. 2017. A především děkujeme místnímu sboru dobrovolných hasičů za rychlý a profesionální zásah.  
Děkujeme  
rodina Eliášova

### INZERCE

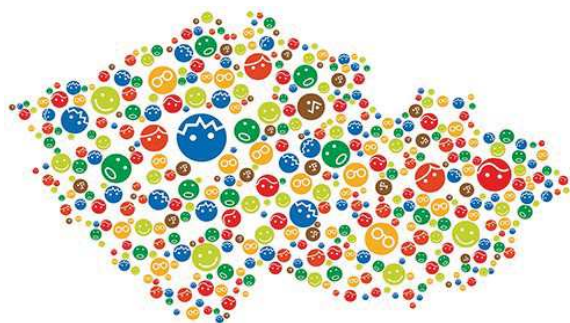
### Hledám

Hledám slečnu, paní (i důchodového věku) nejlépe s pedagogickým vzděláním na doučování syna (věk 8 let) na 3 dny v týdnu.  
Nástup možný od září 2018.  
V případě zájmu mne prosím kontaktujte na tel. 739 050 953





MČ Praha  
Dolní Měcholupy  
www.dolnimecholupy.cz



**Přidejte se s námi do  
celorepublikové  
úklidové akce!**

Registrace na <http://www.uklidmecesko.cz/event/16136/>



# Sobota 7. dubna

Sraz v 9.00 hodin v parku za školou

Uklidme svět  Uklidme Česko

I ty se můžeš stát součástí akce, která má smysl.

Další informace na [www.dolnimecholupy.cz](http://www.dolnimecholupy.cz) nebo Facebooku



## Fotosoutěž



### „Jaro v Dolních Měcholupech“

Městská část Dolní Měcholupy vyhlašuje v  
termínu od 21. března 2018 do 21. června  
2018 fotografickou soutěž na téma  
„Jaro v Dolních Měcholupech“.

Do soutěže mohou být zařazeny fotografie pořízené výhradně na katastru  
Dolních Měcholup, vyfocené během jara a doručené do 21. června 2018.

Soutěže se mohou zúčastnit všichni, kdo bydlí v Dolních Měcholupech.  
Každý účastník může poslat maximálně 3 fotografie, každou ve velikosti do  
5 MB, které umístíme na Facebook Dolních Měcholup.



Fotografie posílejte od 21. března 2018 na e-mail: [fotosoutez@dolnimecholupy.cz](mailto:fotosoutez@dolnimecholupy.cz)

Všechny zaslané fotografie se umístí na Facebook Dolních Měcholup  
22. června 2018. Hlasujícím je tedy uživatel Facebooku, který pomocí  
tlačítka „To se mi líbí“ umístěným pod každou soutěžní fotografií dá  
svůj hlas, hlasování bude probíhat od 22. června do 15. srpna 2018.

1. místo – poukaz do FOTOLABU v hodnotě 1.500,- Kč
2. místo – poukaz do FOTOLABU v hodnotě 1.000,- Kč
3. místo – poukaz do FOTOLABU v hodnotě 500,- Kč



Bližší informace najdete na [www.dolnimecholupy.cz](http://www.dolnimecholupy.cz) nebo Facebooku





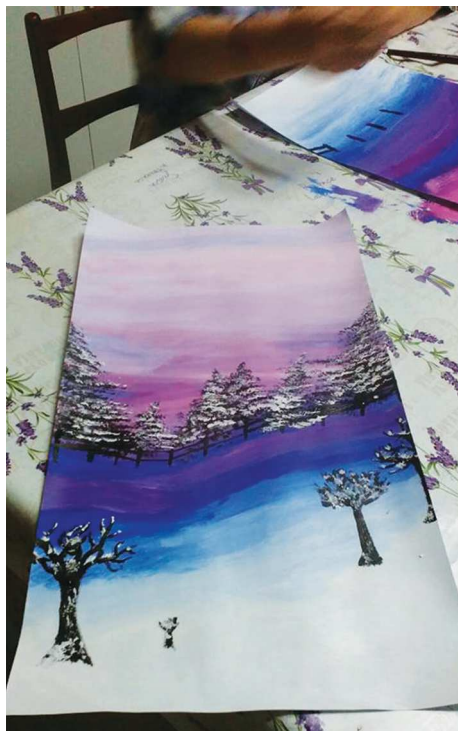
Centrum volného času

LEONARDO

AKCE PRO VEŘEJNOST – SOUTĚŽE PRO DĚTI – TVOŘIVÉ DÍLNY – PŘEDNÁŠKY PRO DOSPĚLÉ  
– PŘÍMĚSTSKÉ TÁBORY – PRAVIDELNÉ KROUŽKY A KURZY – PŘEDŠKOLKA LEONKA

## CO PŘIPRAVUJEME ??

**PONDĚLÍ 19. 2.** začalo v Leonardu 2. pololetí školního roku 2017 / 2018. Opět se hlásí **kroužky a kurzy** - jazykové, výtvarné, keramické, sportovní, taneční, dramatické, hudební atd. Nově vás zveme na kroužek Hokus Pokus – věda pro předškoláky a prvňáčky, dopolední Skřítky – přípravku na školku, English yogu, Pěvecký sbor či páteční Jógu pro dospělé a teenagery. Podívejte se na náš nový rozvrh a vyberte si pro svůj volný čas to, co vás nejvíce pobaví.



**NEDĚLE 4. 3.** hrají herci teenageři z divadelního souboru KEJKLÍŘI v domě pro seniory Grand Park své podání **SATURNINA** – aneb hru o tom, jak je dobré mít dobrého sluhu.

**VELIKONOČNÍ NOCOVKA A PÁTEČNÍ HLEDÁNÍ POKLADU 28. - 29. 3.** stejně jako v předešlých letech chceme děti učít péct mazance a o Velkém pátku je vzít ven a najít s nimi pravý „velkopáteční“ poklad.

**NEDĚLE 15. 4. premiéra hry ŠAKALÍ LÉTA** – Divadlo Horní Počernice. Naše divadelní spolky Kejkliři a Divadlo spojily své síly a chtějí vám zahrát a zatančit „svůj“ rok 1956 v našich krajích. Sami jsme si nazpívali oblíbené písničky, nacvičujeme



plně vlastní choreografie i text. A bude to velké – v některých scénách nás bude na jevišti 35! Předprodej vstupenek probíhá on line na webu divadla.

## PŘÍMĚSTSKÉ TÁBORY

Letos se můžete těšit na termíny **od 2. – 20. 7. 2018 a 13. – 31. 8. 2018**. Nabídka bude opět pro věkové skupiny od 4 do 15 let a tematicky: Anglický týden, Divadelní týden, Taneční týden, Sportovní týden, Vojenský týden, Jógový týden ... a další. Pozor, **zápis** do našich příměstských táborů startuje **na konci měsíce února!!!**

DIVADELNÍ SOUBORY KEJKLÍŘI &amp; DIVADLO UVÁDÍ

## ŠAKALÍ LÉTA

VESELÝ MUZIKÁL O NEVESELÝCH LETECH

HRAJÍ:

**EDA ... MICHAL JURČA****BEJBY... JERRY ŘÍHA****KŠANDA... CONNOR VAN LUYK****ALENA****TETA****OTEC PROKOP****PŘEMEK estébák****MILADA, zpěvačka****NEUMANN****HAMÁČEK****MARÍNA****TOMÁŠ****MARTI****ZOJA****ZINA****SAŠA****Nici Dvořáková****Ela Kučerová****Maty Pacák****Míra Němeček****Lauren Van Luyk****David Říša Morozovič****Vašek Kougl****Jasmine Hassanová****Tobias Baláz****Martin Lokvenc****Maya Motlíková****Anna Černá****Ema Arientová**

Sbor pionýrek: Sára Kučerová, Sara Hassanová, Týna Vyškovská, Āňa Polánská, Babet Slapničková, Sabi Hunjan, Klárka Stöhrlová, Kolka Náměstková

Choreografie: Edita Motlíková, Maya Motlíková, Kristýna Lokvencová  
Hudba nahrána ve studiu IgorHnízdoRecords

Zpívají: Michal Jurča, Jerry Říha, Edita Motlíková, Doris Foffová, Dominik Říha

**DIVADLO HORNÍ POČERNICE**  
**neděle 15.4.2018, 16h**

VSTUPENKY ZAKOUPÍTE V PŘEDPRODEJI ON-LINE SYSTÉMU DIVADLA



www.leonardos.cz



## SENIOŘI

Tak jako každým rokem, tak i v prosinci 2017 naše základní organizace seniorů zajistila pro všechny seniory a seniorky z Dolních Měcholup Mikulášské posezení v restauraci Mondeo. Zúčastnilo se na 80 seniorů a při dobré večeři a kávičce nám hrál na klávesy náš člen, pan ing. Bílý. Přivítal nás také pan starosta Jiří Jindřich a rozdál všem dárek, pěkný kalendář. Pozvání přijal i bývalý starosta ing. Karel Hagel, který se neopomněl s každým jednotlivě pozdravit. Nálada všech přítomných byla skvělá.

V Adventním čase jsme se zajeli vlakem podívat do městečka Lysá n. L., kde se konaly bohaté vánoční trhy. Každý si koupil něco podle své potřeby a pro zahřátí jsme si zašli před cestou domů společně na svařák.

Je nás už 87 členů. Někteří dosáhli věku, že jejich pohyblivost a tím i účast na našich setkání u kávičky, je hodně omezená. Proto jsme pro ně v předvánoční době udělali posezení v pečovatelském domě. Každý senior byl přivítán, s malým dárkem a s květinou. Připravili jsme pro všechny účastníky občerstvení s vánočním pečivem. K tomu jim na klávesy zahrál náš člen pan ing. Bílý. Přišel také mezi nás posedět



i nyní pan starosta Jiří Jindřich a každý dostal od něho dárek - kalendář. Bylo vidět, že jsou naši senioři spokojeni, všichni si společně i zazpívali. Atmosféra byla příjemná. Celou tuto akci finančně zastřešila sociální komise naší MČ.

Ukončení roku jsme uskutečnili 28. 12.

2017 v restauraci U Tomáše. Sešlo se nás tolik, že jsme obsadili celou hospodu. Každý přinesl svoje vánoční pečivo ke kávičce. Popíjelo se, povídalo, a večer jsme se, někteří i s dojetím, rozloučili a popřáli zdraví do nového roku.

Slávka Hagelová



## PODĚKOVÁNÍ z DPS

My, chovanci Domu pečovatelské služby, děkujeme za Vánoční posezení, které bylo pro nás uskutečněno 13. prosince 2017.

Jsme téměř všichni vysokého věku a za takového zdravotního stavu, co nám nedovoluje zúčastnit se veřejných akcí.

Proto bylo pro nás milé překvapení, že nás někdo navštívil a podaroval. Naše zasedačka byla hezky upravena a vánočně vyzdobena, stůl plný dobrot a pro každého dárek. Po přípitku volná debata doprovázená hudbou harmonikářů, ale také přítomnému starostovi panu Jindřichovi, který je vlastně náš pan domácí/ale činži nevybíral/.

Budiž pochválen každý, kdo tuto akci uskutečnil. Paní Hagelové a členkám z klubu důchodců, které mimo jiného poskytly pomoc hůře chodicím, panu harmonikářovi, ale také přítomnému starostovi panu Jindřichovi, který je vlastně náš pan domácí/ale činži nevybíral/.

Přejeme všem jen to dobré a těšíme se na případné další setkání. Je nám ctí bydlet v takovém domě a v Měcholupech vůbec!

Zastupitelstvu a úřadu M.Č. přejeme ve správě obce další úspěchy.

Prosinec 2017

Běhounková  
Laudrupová L.

Pa  
Stará  
Slavíková

Jelínková  
Kovářová

Prošková  
Palácová  
Vojtíšková  
Hofmannová



## Zimní novinky ze ZŠ



Zima je v plném proudu, žáci už mají za sebou pololetní vysvědčení i s radostí očekávané jarní prázdniny. Pilnou školní práci jim v lednu a v únoru opět zpestřila řada aktivit ve škole i mimo ni. Mladší žáky navštívili ve třídách strážníci Městské policie a povídali si s nimi o bezpečnosti v dopravě, o tom, jak by se měli chovat v dopravních situacích jako chodci i jako cyklisté. To starší žáci mají před sebou další teoretické hodiny v hornoměřolském Centru dopravní výchovy.

Celá škola si užila lekci bubnování v afrických rytmech. Žáci se prošťovali v hraní na různé velikosti bubnů a trubek, zapojili se do rytmických cvičení pod vedením hlavního bubeníka, nebo vymýšleli své vlastní rytmické doprovody afrických melodií. Všichni žáci na konci odcházeli s bolavými rukama a úsměvem na rtech, což svědčí o tom, že si akci užili dosyta.

Pokračují pravidelné návštěvy tříd v Toulcově dvoře. Druháci si vyzkoušeli, co dokáže voda ve stejnojmenném programu. Čtvrtáci zažili výukový program o ptácích, ve kterém se dozvěděli jak jednotlivé druhy ptáčků rozpoznat, čím je krmit, jak jim pomáhat, a následovalo i venkovní pozorování dalekohledy. Na tento program s názvem Mafián v ptačí říši se chystá také pátá třída.

Žáci druhého až pátého ročníku zažili také dopoledne s mikroskopováním. Díky promítání přes interaktivní tabuli si mohli všichni žáci najednou prohlédnout různé vzorky pod mikroskopem. Pozoruhodné byly jak přírodní preparáty (list, kapka vody z bažiny), tak předměty denní potřeby (houba na tabuli, papírový kapesník), velmi zaujalo i pozorování vlastního vlasu nebo kůže na prstu. Žáci se také dozvěděli o bakteriích, virech a buňkách. Program zajistil pro školu pan Náměstek, tatínek žákyně třetí třídy. Žáci z páté třídy se pravidelně účastní matematických soutěží, do kterých je hlásí třídní p. učitelka Kutová. Velkým úspěchem bylo lednové vítězství Michaela Jarvise v obvodním kole Matematické olympiády (Praha 10 a 15), Michael ve své kategorii už letos výše postoupit nemůže, ale přejeme mu další úspěchy v příštích letech.

Dolnoměřolupští žáci zdatně reprezentují školu i ve sportovních aktivitách. Chlapci z druhé třídy vyhráli fotbalový turnaj v hale



na Třebešíně a postoupili do dalšího kola Dětského fotbalového poháru PFS 2018, které se koná nyní na konci února. Čtyři chlapci a čtyři dívky z páté třídy reprezentovali na Halovém pětiboji OVOV (Odznam všestrannosti olympijských vítězů), snažili se obstát v silné konkurenci převážně starších žáků a setkali se i s Šárkou Kašpákovou a dalšími známými osobnostmi ze světa sportu.

Velkým sportovním zážitkem pro celou pátou třídu byl lyžařský a snowboardový kurz v Peci pod Sněžkou. Sněhové podmínky byly ideální a žáci se během pěti dnů seznámili s celým lyžařským areálem. Velmi zdatně si vedli pokročilí i začátečníci a všichni byli na konci kurzu pasováni sněhem a lyží či snowboardem na lyžaře a snowboardisty.

**Kristýna Leitemannová**





## Plány na výstavbu nové ZŠ a MŠ

Kapacita našich dvou školních zařízení je v současné době plně využita. Ke stávající mateřské škole byl v roce 2017 přistavěn pavilon pro dalších 25 dětí. Ve fázi příprav realizace je i rozšíření kapacity základní školy o tři kmenové učebny. Tato akce by měla proběhnout o prázdninách v letošním roce. Nicméně i přes tyto investice si jsme plně vědomi, že kapacity zařízení nebudou brzy stačit potřebám našich obyvatel.

Městská část proto rozhodla o vybudování nové základní a mateřské školy. Pro tento účel byl zakoupen pozemek v oblasti Malého Háje. Nyní se podařilo získat od HMP do správy i sousední pozemek, takže výsledný pozemek má ucelený tvar. Oba pozemky mají celkem 14 510 m<sup>2</sup>. V plánu je vybudování mateřské školy se čtyřmi třídami a základní školy se dvěma třídami pro všech devět ročníků. Samozřejmostí je také vybudování školní zahrady se sportovištěm pro kvalitní výuku tělesné výchovy. V současné chvíli je zpracována hmotová studie a je požádáno

o změnu územního plánu tak, aby byla realizace záměru možná na celém pozemku. Dále připravujeme vyhlášení architektonické soutěže o návrh školy.

Martin Kembitzký



Hmotová studie ZŠ a MŠ (světlemodrý objekt) - autor ATK 2016



Pohled na celý areál - autor ATK 2016

## Zápis do MŠ

**středa 9. 5. 2018**

**9:00 - 11:00 hod.**

**15:00 - 17:00 hod.**

Den otevřených dveří se uskuteční ve středu 18. 4. 2018 od 10:00 – 11:30 a od 15:00 – 16:30, můžete si prohlédnout budovu MŠ, zodpovíme Vaše dotazy a můžete si vyzvednout formuláře k zápisu do MŠ. Formuláře jsou také k vyzvednutí od měsíce dubna v čase provozu MŠ a dále na stránkách MŠ.

K zápisu s sebou:

- občanský průkaz zákonného zástupce dítěte
  - rodný list dítěte
  - vyplněnou Přihlášku dítěte k předškolnímu vzdělávání
  - doklad o trvalém bydlišti dítěte (vydává Městská část Dolní Měcholupy)
  - vyplněný Evidenční list dítěte s potvrzením zdravotního stavu dítěte od dětského lékaře (viz zadní strana formuláře)
- Bez evidenčního listu nelze dítě přijmout



k předškolnímu vzdělávání (§ 50 zákon č.258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví).

**Zákonný zástupce dítěte je povinen přihlásit dítě k zápisu k předškolnímu vzdělávání v kalendářním roce, ve kterém začíná povinnost předškolního vzdělávání dítěte ve spádové mateřské škole - Dolní Měcholupy (§ 34a odst. 2).**

Při zápisu do mateřské školy postupuje ředitelka MŠ v souladu se zákonem č. 561/2004 Sb., na základě pozdějších změn – znění účinné od 1. 9. 2016 (školní zákon) a zákonem č. 500/2004 Sb., (správní řád).

Přijímací řízení probíhá podle správního řádu a stanovených kritérií, která si stanovuje každá MŠ podle platných zákonů a podmínek školy (viz kritéria přijímání dětí

do MŠ). Obecně platí, že se přednostně přijímají děti v posledním roce před zahájením povinné školní docházky, děti tříleté a starší s trvalým pobytem v Dolních Měcholupích a děti, které jsou řádně očkovány (z. 258/2000 Sb.) V případě volných kapacit jsou dále přijímány děti podle data narození od nejstaršího k nejmladšímu a dále děti bez trvalého pobytu ve spádové oblasti.

**Nahlédnutí do spisu** – každý rodič může do svého spisu nahlédnout, případně jej doplnit dne **16. 5. 2018** od 7,00 - 9,00 hod.

**Rozhodnutí o přijetí dítěte** – seznam pořadových čísel přidělených dítěti při zápisu bude vyvěšen v MŠ dne **28. 5. 2018**.

Písemná rozhodnutí si rodiče mohou vyzvednout osobně od **28. 5. – 1. 6. 2018** od **7,00 – 13,30** hod.



## ZA SNĚHEM DO HORNOPOŽÁRSKÝCH LESŮ

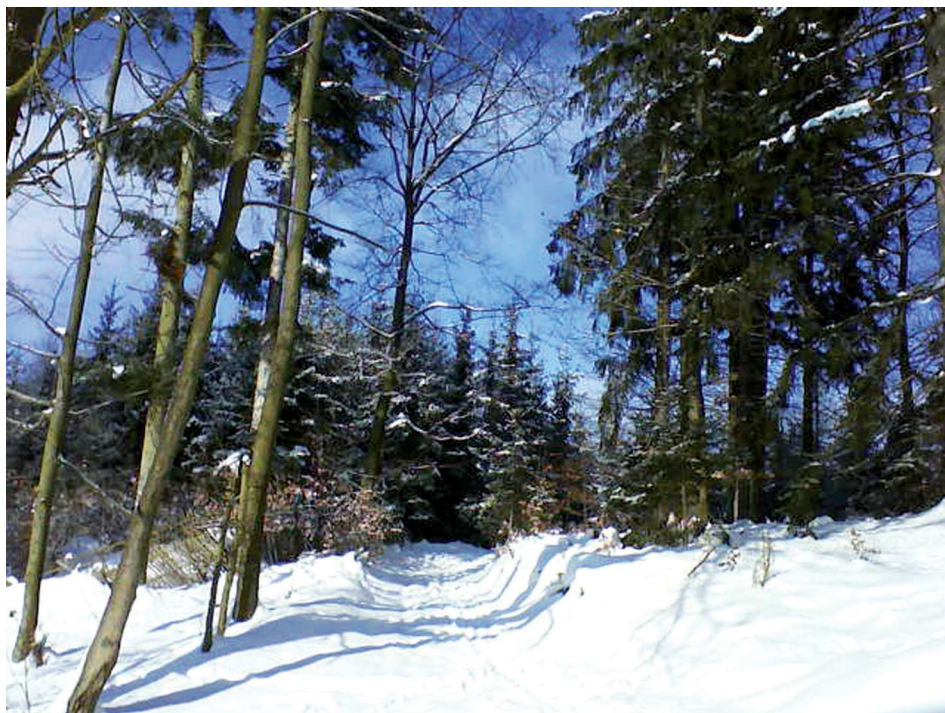
Všem, kteří mají rádi turistiku nebo se chystají s výlety teprve začít, rádi usnadníme orientaci v možnostech nabídkou tipů, kam se vydat. Ať žijete v kterémkoli koutě ČR, chodíte na vycházky či „výletujete“, přijměte inspiraci pro návštěvu míst, která stojí za to vidět. Věřte, že se máte opravdu na co těšit.

Neuvěřitelně krásnou zvlněnou a lesnatou krajinu najdete 30 km na jih od pražského Václavského náměstí, pouhých 20 km od stanice metra a tedy velmi dobře dostupnou v rámci pražské integrované dopravy.

Hornopožárské lesy jsou na sever od Sázavy mezi městečky Jílové u Prahy a Kamenice. Najdete je na turistické mapě číslo 40 „Benešovsko a dolní Posázaví“ z edice, kterou vydává Klub českých turistů.

**Pro výlet na běžkách** je výhodným výchozím bodem obec Skalsko nebo Těptín, kde se dá i dobře zaparkovat. Z obou míst vedou turistické značky, které vás protáhnou po této náhorní plánině v nadmořské výšce okolo 500 m. Dominantní jsou zde dva vrcholy: Kněží hora (488 m n.m.) a Grybla (512 m n.m.). A mezi nimi je velké množství i neznacených cest, které vás však vždy přivedou po četných běžkařských stopách na některou značkovanou trasu.

Dopravní dostupnost je velmi dobrá z Prahy. Pokud použijete autobus linky 444 (ze stanice metra C - Budějovická, jezdí jako linka 335 nebo 337 do Kamenice a dále je možné pokračovat bez přestupu). Vystoupit můžete přímo na „hřeben“ ve stanici „Skalsko – Markvart“ a odtud vzhůru po žluté značce k řadě značených křižovatek. Zajímavým bodem je zde Panská skála s panoramatickým výhledem na Posázaví.



S výhodou můžete využít poměrně velkého převýšení, téměř 200 m, a dojet do údolí Sázavy - do Prosečnice, Kamenného Přívozu nebo Borku. Odtud se můžete vrátit buď autobusem linky 332 do stanice metra Budějovická nebo i vlakem „Posázavským Pacifikem“ přes Vrané nad Vltavou do Bráníka, Vršovic i na Hlavní nádraží nebo přes Čerčany (s přestupem).

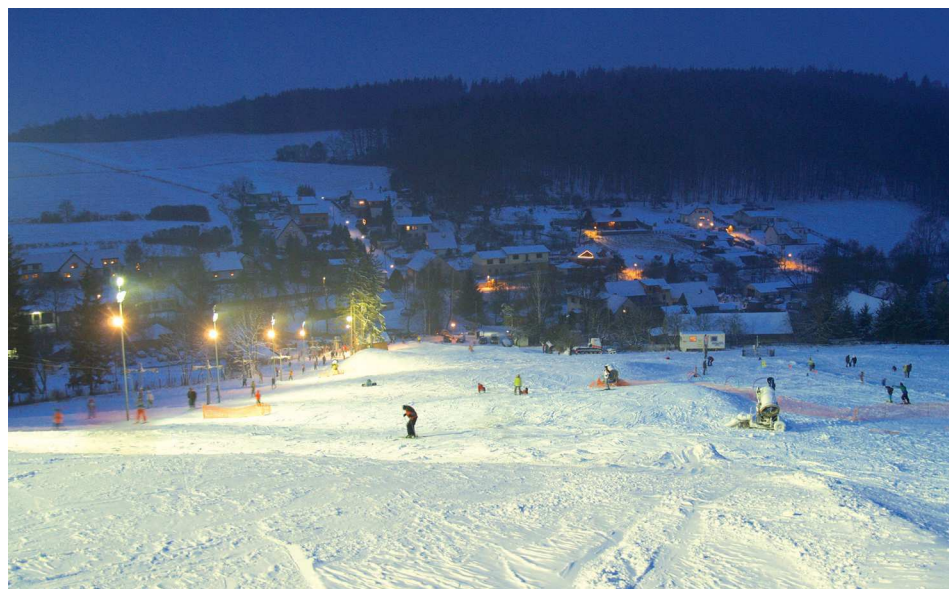
**Pěší výlet v zimním období** do těchto míst je rovněž vhodný. Mnoho lesních cest s ohledem na práce v lese a i krmení zvíře je protahováno, takže je lze dobře projít. Jsou zde i dvě dobré asfaltové silničky – jedna z Těptína okolo hájovny Grybla a hájovny Horní Požáry do Kamenného Přívozu a druhá od stanice autobusu Skal-

ska-Markvart (bus 444) do okolí Kněží hory. Zde si nenechte ujít příležitost k zápisu a podpisu do vrcholové knihy. Silnice vede až k nádraží ČD i stanice autobusu v Kamenném Přívoze. Pěší výlet je samozřejmě možno absolvovat i v opačném směru, tj. z obcí u Sázavy „vystoupat“ na hřeben Kněžích hor a dále do Skalska, Těptína nebo i do Kamenice. Optimální trasa v tomto směru vede po žluté značce z Prosečnice přes „Vlčí jámy“ – nádherné uskupení kamenů.

**Pro sjezdaře je zde sjezdovka - Skiareál Chotouň.** V areálu jsou k dispozici čtyři vleky. Dva paralelní vleky typu „POMA“ s teleskopickými unašeči (délka 300 a 280 m, převýšení 50 m), malý dětský vlek s nízkým vedením lana (délka 70 m) a nově i pohyblivý lyžařský pás (délka 50 m) pro nejmenší lyžaře. Mírné sjezdové tratě v areálu jsou vhodné hlavně pro začínající a středně pokročilé lyžaře. Sjezdovka je zasněžována deseti děly a osvětlena. Povrch je denně upravován rolbou. **Skiareál Chotouň** nabízí i další služby – zdarma tři parkoviště, občerstvení, sociální vybavení a také lyžařskou školu. Autobusová zastávka linky 444 je vzdálena 200 metrů. A pokud chcete vzít s sebou vnuky, je zde pro ně též škola a dětský vlek. Otevřeno denně 9 - 21 hod. Chcete-li si opravdu pěkně a v klidu zalyžovat, přijďte ve všední den dopoledne.

Podrobnosti a další informace najdete na [www.vlekychotoun.cz](http://www.vlekychotoun.cz).

Dr. František Reichel,  
snímky autor a Jiří Vorel





# Ještě svádíte boj s vánočními kilogramy?

Ilustrační foto



abyste střídali rychlejší pasáže, při nichž se zadýcháte, s pomalejšími, kdy se vám zklidní tep, dále je dobré do chůze zařadit i malou rozcvičku a občas si vyrazit i v duchu nordicwalkings holemi (vůbec nejlepší je časem už nevyrážet bez nich). Vytvořte si na základě svých možností tréninkový plán chůze... Inspirací vám může být vzor převzatý z webových stránek onadnes.cz:

## Nevzdávejte to

Svůj tréninkový plán se snažte dodržovat, i když vás lenost či okolnosti budou přemlouvat k opaku – ideální obranou je si časem z chůze vybudovat neměnný zvyk. Na druhou stranu je nám všem známo, že šedivá je teorie a zelený strom života: nejdůležitější ze všeho je se chůze nevzdávat, i když se vám nepodaří naplnit své záměry do puntíku... V opačném případě hodíte za hlavu vše, co jste už pro svou figuru a své zdraví udělali – a to už nemluvíme jen o povánočním hubnutí.

**Zdroj: Čistou stopou Prahou  
Zdena Příbylová**



Stále se vám nedaří shodit to, co vám závěr roku přidal na váze? Bezhlavě diety to nevyřeší, i když střídmost a více ovoce a ze-

leliny v jídelníčku na úkor tučných a sladkých pokrmů jsou samozřejmě v pořádku. Ale přidejte si k tomu i pravidelnou chůzi.

## Berte chůzi vážně

Možná byste se raději viděli, jak si dvakrát týdně chodíte zaběhat, k tomu přidáte fitko či posilovnu a o víkendy ještě padesát bazénů, ale pravda je taková, že na to nemáte čas a možná ani kondici. Představa, že budete „jenom“ chodit, není tak atraktivní, zato je proveditelná – chůze vám moc času nezabere, téměř nic nestojí, je prakticky pro každého a lze s ní začít, i když jste úplně z formy. Skvělé je i to, že se jí nemusíte za posměšků okolí učit, stačí s ní jen začít. Lékaři těla i duše potvrzují její až překvapivě pozitivní účinky. Nepodceňujte proto chůzi, nepovažujte ji za jakýsi nejnižší level pohybových aktivit, ale za svůj sport, který pomáhá, a když ne od začátku, časem vás určitě začne i bavit.

## Chod'te pravidelně

Každý sport vyžaduje úsilí a pravidelnost, čtvrt hodinové loudání okolo bloku jednou za týden není to „pravé ořechové“. Chod'te několikrát týdně, ale započítejte si do toho klidně i delší pěší úseky na cestě do práce, školy nebo za nákupy. Během chůze odborníci doporučují měnit tempo tak,

## Tréninkový plán chůze pro začátečníky

### 1. TÝDEN

**1. den** – 30 minut svižné chůze střední intenzity, je potřeba dbát na správné zásady chůze + 10 minut protažení a 5 minut relaxace

**2. den** – volno, odpočinek

**3. den** – 30 minut volné chůze nízké intenzity, 10 minut protažení, 5 minut relaxace

**4. den** – volno, odpočinek

**5. den** – 30 minut svižné chůze střední intenzity, 10 minut protažení, 5 minut relaxace

**6. den** – volno, odpočinek

**7. den** – volno

### 2. TÝDEN

Tři dny v týdnu zařadíme chodecký program, délka svižné chůze 35 minut střední intenzity, poté vždy následuje protažení a relaxace, mezi tréninky jeden den odpočinek.

### 3. TÝDEN

Čas tréninku navýšíme na 40 minut, chodíme každý druhý den v týdnu, protažení a relaxace jsou již samozřejmostí. Pro zpestření můžeme zařadit do jednoho chodeckého tréninku i práci paží, a to tím, že si s sebou vezmeme hole na Nordic walking nebo si do rukou vezmeme závaží, jako jsou (např. PET lahev nebo sportovní lahev).

### 4. TÝDEN

Čas tréninku navýšíme na 45 minut, chodíme vždy obden, zařazujeme protažení a závěrečnou relaxaci. Opět můžeme zařadit, a to do 2 chodeckých tréninků hole na Nordic walking nebo závaží do rukou.

# MIMOŘÁDNÉ přistavování kontejnerů na BIOODPAD v MČ Praha – Dolní Měcholupy rok 2018

Díky sponzorskému daru společnosti Frolík & Rataj spol. s r.o., Kutnohorská 204/8, Praha 10, budou BIO VOK mimořádně přistaveny na parkovišti před Hotelem MONDEO v termínech:

PONDĚLÍ	26. 3. 2018	7.00 - 18.00 hod
PONDĚLÍ	9. 4. 2018	7.00 - 18.00 hod
PONDĚLÍ	14. 5. 2018	7.00 - 18.00 hod
PONDĚLÍ	11. 6. 2018	7.00 - 18.00 hod
PONDĚLÍ	9. 7. 2018	7.00 - 18.00 hod
PONDĚLÍ	13. 8. 2018	7.00 - 18.00 hod
PONDĚLÍ	3. 9. 2018	7.00 - 18.00 hod
PONDĚLÍ	15. 10. 2018	7.00 - 18.00 hod

po celou dobu bude odborná obsluha monitorovat jeho naplňování bioodpadem, evidovat počty návožů a zodpovídat za čistotu vysbíraného bioodpadu

druh sbíraného bioodpadu: komunální bioodpad především ze zahrad (listí, tráva, větve, neznečištěná zemina), příp. kuchyňský bioodpad rostlinného původu  
**NE živočišné zbytky**

## Městská část Praha – Dolní Měcholupy

PLÁN PŘISTAVOVÁNÍ KONTEJNERŮ NA

### BIOODPAD

na rok 2018 – I. pololetí

čas přistavení: 13.00 - 16.00 hodin

17. 3. 2018	sobota	Čs. tankistů
31. 3. 2018	sobota	Pod Lesíkem
14. 4. 2018	sobota	Čs. tankistů
28. 4. 2018	sobota	Pod Lesíkem
12. 5. 2018	sobota	Čs. tankistů
26. 5. 2018	sobota	Pod Lesíkem
9. 6. 2018	sobota	Čs. tankistů
23. 6. 2018	sobota	Pod Lesíkem

## Městská část Praha – Dolní Měcholupy

PLÁN PŘISTAVOVÁNÍ KONTEJNERŮ

na rok 2018 – I. pololetí

čas přistavení: 16.00 - 20.00 hodin

5. 2. 2018	pondělí	Pod Lesíkem
19. 2. 2018	pondělí	Ke Slatinám
5. 3. 2018	pondělí	Ke Dráze
19. 3. 2018	pondělí	Parková
3. 4. 2018	úterý	V Dolínách
16. 4. 2018	pondělí	Pod Lesíkem
30. 4. 2018	pondělí	Ke Slatinám
14. 5. 2018	pondělí	Ke Dráze
28. 5. 2018	pondělí	Parková
11. 6. 2018	pondělí	V Dolínách
25. 6. 2018	pondělí	Pod Lesíkem

**Upozorňujeme, že tento kontejner slouží pouze pro bioodpad a NENÍ určen k odkládání objemného odpadu typu starý nábytek, matrace, koberce apod...**

### Životní podmínky 2018 – výběrové šetření v domácnostech



Český statistický úřad organizuje v roce 2018 v souladu se zákonem č. 89/1995 Sb., o státní statistické službě, ve znění pozdějších předpisů, každoroční výběrové šetření o životních podmínkách domácností v České republice pod názvem „Životní podmínky 2018“ (EU-SILC), které navazuje na předchozí ročníky tohoto šetření. Smyslem tohoto zjišťování je získávat dlouhodobě srovnatelné údaje o sociální a ekonomické situaci obyvatel v celkem 34 evropských zemích. Dalším cílem je získat data pro výpočet ukazatelů peněžní a materiální chudoby.

Šetření se uskuteční na území celé České republiky v 11 575 domácnostech, z nichž se 6 825 zúčastnilo šetření již v předchozích letech. Všechny domácnosti byly do šetření zahrnuty na základě náhodného výběru provedeného počítačem.

Vlastní šetření proběhne v době **od 3. února do 27. května 2018** prostřednictvím speciálně vyškolených tazatelů. Do šetření budou zahrnuty všechny osoby, které mají ve vybraném bytě obvyklé bydliště. Aktivní účast občanů na tomto významném statistickém šetření a jejich ochota spolupracovat s ČSÚ je pro nás nesmírně důležitá a umožní nám získat řadu důležitých informací o sociální situaci domácností v ČR, které nelze zjistit žádným jiným způsobem.

Terénní pracovníci zapojení do šetření se budou prokazovat průkazem tazatele a příslušným pověřením, které je ve spojení s občanským průkazem opravňující k provedení šetření Životní podmínky a které jim vydá Krajská správa ČSÚ v hl. m. Praze, popř. průkazem zaměstnance ČSÚ. Ve všech fázích zpracování je zaručena anonymita zjištěných údajů a získaná data jsou důsledně chráněna podle přísných požadavků zákona č. 89/1995 Sb. o státní statistické službě, ve znění pozdějších předpisů, a podle zákona č. 101/2000 Sb. o ochraně osobních údajů. Všichni pracovníci zúčastnění na zjišťování a procesu zpracování dat jsou vázáni mlčenlivostí o všech šetřených skutečnostech ve smyslu §16 zmiňovaného zákona o státní statistické službě.

Prosím, abyste případné dotazy občanů, kteří budou osloveni našimi zaměstnanci, zodpověděli ve smyslu tohoto dopisu nebo je odkázali na pracovníky Krajské správy ČSÚ v hl. m. Praze pověřené řízením šetření Životní podmínky 2018, **paní RNDr. Janu Šidlovou, tel. 274 052 084.**

Děkujeme za spolupráci.

S pozdravem

Ing. Jiří Ročovský v.r.

ředitel



## Seznam podnikatelů

(i Vaše firma zde může být)

### **AUTO LS, s.r.o.**

Dolnoměcholupská 51/47, 109 00 Praha 10 - Dolní Měcholupy  
Radek Slavík  
Tel. 603 463 941 e-mail: autols@autols.cz  
Autodoprava, přeprava osob a nákladů do 3,5t, autoporadenství  
[www.autols.cz](http://www.autols.cz)

### **CO-VIN s.r.o.**

V Dolinách 213/5, 109 00 Praha 10  
Jaromír Los  
tel. +420. 604 791 147  
Velko i maloobchodní prodej kvalitních italských vín.

### **Cvičení pro děti i dospělé**

Tělocvična MŠ Dolní Měcholupy  
Ke školce 254/12, 109 00 Praha-Dolní Měcholupy  
Dagmar Benešová  
777 239 868, [dasa.pistorova@centrum.cz](mailto:dasa.pistorova@centrum.cz)  
cvičení a gymnastická příprava pro děti  
(úterky 17 - 18h), dále pak vedu dospělé (neděle 20 - 21h)  
bosu cardio fitbody  
[www.dasa-cviceni.cz](http://www.dasa-cviceni.cz)

### **Ing. Josef Krtička**

Za Zahradami 384/23, 109 00 Praha 10  
604 120 079 [josef.krticka@seznam.cz](mailto:josef.krticka@seznam.cz)  
Revize tlakových a plynových zařízení

### **IKS-MARKETING, s.r.o.**

Na Návsi 525/6, Praha 10 - Dolní Měcholupy  
281 932 007, [info@iks.cz](mailto:info@iks.cz)  
Dodáváme a montujeme nová okna, vrata  
a odvětrávané fasádní systémy.  
<http://www.odvetravane-fasady.cz/>

### **Kavárna a vinárna Posezení Na návsi**

Na Návsi 525/6, Praha 10 Dolní Měcholupy.  
Martin Kolář,  
tel. 608303038, e-mail: [mata.kolacek@seznam.cz](mailto:mata.kolacek@seznam.cz), a facebook:  
Posezení Na návsi  
Široký sortiment italských vín a výběr čerstvých dortů.  
V kavárně se nachází i dětský koutek.

### **MINIŠKOLKA BERÁNEK**

Za kovárnou 15, Dolní Měcholupy  
Jana Revzinová  
Tel. 604 564 106, [info@miniskolkaberanek.cz](mailto:info@miniskolkaberanek.cz)  
Hlídkání dětí po celý rok již od 2 let  
[www.miniskolkaberanek.cz](http://www.miniskolkaberanek.cz)

### **PLYNOMAX s.r.o.**

V Planinách 284/15, Dolní Měcholupy  
Lukáš Svoboda  
[info@plynomax.cz](mailto:info@plynomax.cz)  
734 334 252  
Montáž, servis, revize plynových kotlů.  
[www.plynomax.cz](http://www.plynomax.cz)

### **Školka Amálka**

Na Slavíkově 205/7  
Praha 10 Dolní Měcholupy 109 00  
kontaktní osoba Iva Zelená  
777 208 878, 777 908 878  
[info@skolkaamalka.cz](mailto:info@skolkaamalka.cz) [www.skolkaamalka.cz](http://www.skolkaamalka.cz)  
Péče o děti od 1,5 roku v půldenním i celodenním režimu

### **Vydavatelství JAJA spol. s.r.o.**

Ke dráze 450/10, Dolní Měcholupy  
Václav Janko  
702 065 976 / 608 960 242,  
[rcmodely@rcmodely.cz](mailto:rcmodely@rcmodely.cz)  
Tisk, grafika, redakční činnost.  
[www.rcmodely.cz](http://www.rcmodely.cz)

## Opakovaná výzva podnikatelům

Městská část Praha – Dolní Měcholupy připravuje i pro další vydání Zpravodaje přehled podnikatelských subjektů, umístěných na území své městské části.

Oslovujeme tedy tímto drobné podnikatele a společnosti, které zde provozují své živnosti a mají zájem, aby se o nich vědělo, aby nám zaslali kontaktní informace o svých podnikatelských aktivitách v rozsahu:

- Název či jméno podnikatelského subjektu
- Sídlo nebo místo podnikání
- Jméno a příjmení kontaktní osoby
- Telefon a e-mail
- Nabídku služeb či zboží (heslovitě) nebo odkaz na webové stránky

Úřad městské části jako zpracovatel Vámi zaslanych údajů je oprávněn po dohodě se zadavatelem případně text upravit.

Tento seznam činných podnikatelů má sloužit občanům Dolních Měcholup a bude zveřejněn ve Zpravodaji zdarma.

Pokud však podnikatelé chtějí své aktivity občanům více přiblížit, nabízíme inzerci ve Zpravodaji dle platného ceníku.

Údaje pro seznam podnikatelů zasílejte prosím na e-mail: [zpravodaj@dolnimecholupy.cz](mailto:zpravodaj@dolnimecholupy.cz) do doby uzávěrky pro další vydání, které najdete v tiráži tohoto vydání.

## Důležitá telefonní čísla Dolních Měcholup:

Úřad městské části: 272 706 441

Poštovna: 272 705 481

Městská policie: 272 700 662  
GUZI Šárka: 778 702 146  
PALÁRIKOVÁ Radka: 778 702 134  
RUDOLF Martin: 721 895 538

Hasiči: 728 413 904

Praktický lékař pro děti a dorost MUDr. Cejlová:  
604 320 955  
Pohotovost (Malešice): 281 019 244

Praktický lékař MUDr. Janečková: 272 705 783  
Pohotovost (Malešice): 281 019 213

Zubní lékař MUDr. Jirasová: 272 705 783  
Pohotovost (Městská poliklinika Praha 1, Spálená 12):  
222 924 268

Mateřská škola: 272 705 758  
Jídelna: 272 700 100

Základní škola: 272 706 410  
Jídelna: 272 700 100



# ZL LÉKÁRNA

Ke školce 75/3, 109 00 Praha 10

WWW.ZDRAVALEKARNA.EU • ZDRAVALEKARNA@ZDRAVALEKARNA.EU • TEL: 222 264 923

- ✓ LÉKY NA PŘEDPIS
- ✓ VOLNĚ PRODEJNÉ LÉKY
- ✓ ALTERNATIVNÍ MEDICÍNA
- ✓ ZDRAVÁ VÝŽIVA A KOSMETIKA
- ✓ ZDRAVOTNICKÉ POTŘEBY A POMŮCKY
- ✓ ROZVOZ VYBRANÉHO SORTIMENTU ZDARMA\*
- ✓ OSOBNÍ PORADENSTVÍ
- ✓ KLIENTSKÝ VĚRNOSTNÍ PROGRAM

**OTEVÍRACÍ  
DOBA**

Pondělí–Čtvrtek 8<sup>30</sup>–17<sup>00</sup>  
Pátek 8<sup>30</sup>–15<sup>00</sup>

\* BLIŽŠÍ INFORMACE V LÉKÁRNĚ

## MOBILNÍ OBCHODNÍ KANCELÁŘ Pražské plynárenské, a.s.

Termíny přistavení:

dne 9. 1. 18 od 8,00 do 11,00 hod.  
dne 13. 2. 18 od 12,00 do 14,30 hod.  
dne 20. 3. 18 od 8,00 do 11,00 hod.  
dne 23. 4. 18 od 10,30 do 13,30 hod.  
dne 31. 5. 18 od 14,30 do 17,00 hod.

Mobilní kancelář bude umístěna v dodávkovém automobilu Fiat Ducato, označeném logem Pražské plynárenské, a.s., zaparkovaném před vjezdem do garáže ÚMČ, Dolnoměcholupská 168/37.

Pražská plynárenská, a.s., ve spolupráci s dceřinou společností Pražská plynárenská Servis distribuce, a.s., a ÚMČ Praha – Dolní Měcholupy nabízí odběratelům zemního plynu novou službu - tzv. „mobilní obchodní kancelář“, jejímž prostřednictvím si stávající i potenciální zákazníci Pražské plynárenské, a.s., mohou vyřídit záležitosti, související s odběrem zemního plynu bez návštěvy kontaktních míst v Praze 1 a 4.

Mobilní kancelář poskytuje zejména následující služby:

- zahájení, převod a ukončení odběru zemního plynu
- změny smluvního vztahu (způsobu placení, zasílací adresy, jména atd.)
- převzetí reklamace
- výměna, kontrola a zaplombování plynoměru
- informace k otázkám souvisejícím s dodávkami zemního plynu
- tiskopisy a informační brožury

Služeb mobilní kanceláře mohou využít i občané přilehlých obcí a částí Prahy.

Bližší informace na číslech 267 175 366 a 267 175 202, [www.ppas.cz](http://www.ppas.cz)



## Zápis č. 5 - Usnesení Redakční rady per rollam

Datum: 19.2.2018

---

Redakční rada (RR) dne 19.2.2018 přijala následující usnesení hlasováním per rollam:

Redakční rada Zpravodaje MČ Praha - Dolní Měcholupy souhlasí s tím, že:

1. podrobné zápisy ze zasedání Zastupitelstva MČ Praha - Dolní Měcholupy nebudou součástí Zpravodaje MČ Praha - Dolní Měcholupy s platností od únorového vydání Zpravodaje 2018.
2. součástí Zpravodaje MČ Praha - Dolní Měcholupy s platností od únorového vydání Zpravodaje 2018 budou usnesení přijatá Zastupitelstvem MČ Praha - Dolní Měcholupy.

Odůvodnění:

Redakční rada Zpravodaje MČ Praha - Dolní Měcholupy se tímto usnesením snaží zabránit politizaci Zpravodaje obsahem podrobných zápisů ze Zastupitelstva, o které se vedou politické spory, a které se svým obsahem stávají tendenčními.

Hlasováno per rollam: pro 3, proti 0, zdržel se 0.

Pro: Lucie Sobková, David Pavel, Luboš Ježil.

---

Souhlas se zápisem: Lucie Sobková, David Pavel, Luboš Ježil

---

Přílohy k usnesením a podrobné zápisy ze zasedání Zastupitelstva MČ - Praha Dolní Měcholupy jsou veřejnosti k dispozici na webových stránkách [www.dolnimecholupy.cz](http://www.dolnimecholupy.cz), včetně zvukového záznamu z průběhu zasedání zastupitelstva. Občané, kteří chtějí přílohy k usnesením a podrobné zápisy ze zasedání Zastupitelstva MČ - Praha Dolní Měcholupy získat v papírové podobě, o to mohou požádat na Úřadě MČ, který výtisk materiálů zajistí a připraví je k vyzvednutí.