



www.dolnimecholupy.cz

Z PRAVODAJ

PERIODIKUM VYDÁVANÉ Městskou částí Praha - Dolní Měcholupy

léto | číslo 3 | červen 2019

zdarma



**2. 6. proběhl
Den dětí
str. 10**



**27. 6. - 3. charitativní
divadelní představení
str. 11**



**1. 9. od 14 h
křest hasičské cisterny
str. 21**

Slovo starosty

Vážený občane,



víte, že Dolní Měcholupy mají ze všech městských částí v Praze nejnižší věkový průměr obyvatelstva? Je to myslím dobrá zpráva. A tak na úvod uvádím, že hned z kraje dubna jsme mezi nás přivítali 11 nových občánků.

V dubnu jsme se sešli v hojném počtu na akci Uklidme Česko. Je to dobrý pocit, když vidím, kolika lidem záleží na tom, jak vypadá místo, kde společně žijeme. V tento den se také podařilo instalovat při cyklostezce u Hostavického potoka čtyři nové lavičky, které nechali vyrobit naši hasiči ze dřeva jasanu pokáceného z bezpečnostních důvodů u Kutnohorské

silnice. Instalace však byla přerušena výjezdem k požáru suché trávy u nedaleké ulice K lesíku. Kuriózní původ požáru pak překvapil celou republiku, když se dotčený nešťastník přiznal, že po vykonání potřeby v suché trávě se rozhodl papírový kapesník z ekologických důvodů zapálit.

28. dubna v ranních hodinách musela opět naše jednotka vyjet k požáru na našem katastru. Tentokrát šlo o požár rodinného domu v ulici Pod hřištěm. Dům shořel, ale majitele domu se podařilo zachránit z plamenů díky obětavosti sousedů. Děkuji za jejich odvahu. Příběh má však smutný konec, přestože pan Háva nejevil žádná závažná zranění, tak v nemocnici po několika dnech zemřel.

Tradiční akce stavění májky a pálení čarodějnic se letos podařila včetně zapálené vatry. Rej čarodějnic začal soutěží v Malém háji a pokračoval tancem kolem ohně a koncertem u naší školy. Až na incident Městské policie s mužem v řetězech, vše proběhlo v klidu a k obecné spokojenosti.

V květnu také proběhly volby do evropského parlamentu. Mile mne překvapila poměrně vysoká volební účast 43,24 %. To je téměř o 14 % více, než při volbách do EP před pěti lety.

Dětský den byl letos poprvé v parku u školy a s ohledem na panující vedro se to, jak se zdá, osvědčilo, protože stromy poskytly tolik potřebný stín. Příjemné ochlazení bylo vytvořeno i vodní mlhou přímo z hasičské cisterny a ocenily to nejen děti.

Na květnovém zastupitelstvu jsme schválili urbanistickou studii, která ukazuje, jak bychom si představovali rozvoj Dolních Měcholup na příští desetiletí. Jsem velmi rád, že máme zpracovanou konkrétní vizi a budeme tak moci efektivněji řídit budoucí výstavbu v naší městské části. Někoho to možná může vyděsit, protože na konci té výstavby mohou mít Dolní Měcholupy až 10.000 obyvatel, ale jsem přesvědčen, že je lépe být připraven a případným investorům předložit jasnou ideu, než si podobu zástavby nechat navrhnout od jednotlivých stavebníků bez celkové koncepce.

Co můžete očekávat v příštích měsících? U fitparku v ulici Pod lesíkem zbývá dokončit dopadové plochy. Zadal jsem studii, která má zpracovat problematiku omezení tranzitní dopravy a řešení parkování v obytných zónách. Pro mateřskou školu se podařilo získat dotaci 2.500.000 Kč na venkovní učebnu a nové edukativní prvky do školní zahrady.

Čas je neúprosný. Další školní rok je pryč a nás čekají dovolené a prázdniny.

Přeji Vám všem krásné léto.

Váš starosta Jiří Jindřich



USNESENÍ ZASTUPITELSTVA

Zastupitelstvo MČ Praha – Dolní Měcholupy na svém 7. zasedání dne 8. 4. 2019 schválilo tato usnesení:

USN 7/1:

VZALO NA VĚDOMÍ:

- zprávu městské policie o bezpečnostní situaci v městské části za měsíc březen 2019, kdy se udál pouze 1 TČ

USN 7/2:

SCHVÁLILLO:

- výsledek hospodaření (závěrečný účet) MČ Praha – Dolní Měcholupy za rok 2018

- přijatá opatření k odstranění chyb a nedostatků zjištěných přezkoumáním hospodaření MČ Praha – Dolní Měcholupy za rok 2018

- finanční vypořádání se státním rozpočtem a s rozpočtem HMP za rok 2018

- výsledek hospodářské činnosti MČ Praha – Dolní Měcholupy za rok 2018

- výsledek hospodaření a převody do fondů příspěvkových organizací:

MŠ Dolní Měcholupy

- hospodářský výsledek - přebytek ve výši 283 176,94 Kč

- převod do Fondu odměn 100 000,00 Kč

- převod do Fondu rezerv 183 176,94 Kč

- nevyčerpaná dotace na provoz MŠ ve výši 123 026,30 Kč bude převedena na účet MČ

ZŠ Kutnohorská 36, Dolní Měcholupy

- hospodářský výsledek - přebytek ve výši 55 618,05 Kč

- převod do Fondu odměn 44 000,00 Kč

- převod do Fondu rezerv 11 618,05 Kč

- dotace na provoz ZŠ byla vyčerpana

USN 7/3:

SOUHLASILO:

- s vyúčtováním zálohových plateb Domu s pečovatelskou službou za rok 2018 a převedením částky ve výši 546 Kč z běžného účtu hlavní činnosti na účet zdaňované činnosti

USN 7/4:

VZALO NA VĚDOMÍ:

- úpravy rozpočtu MČ Praha – Dolní Měcholupy za rok 2019 spočívající ve:

- zvýšení rozpočtu o 361,2 tis. Kč na projekt Operační program Praha – pól růstu (OPPPR), realizátor akce „Místo, kde žijeme“ je ZŠ Kutnohorská

- zvýšení rozpočtu o 102,5 tis. Kč na akci č. 10902 – Dětský klub a příměstské tábory – ZŠ Kutnohorská

- zvýšení rozpočtu o 464,5 tis. Kč na projekt OPPPR, realizátor akce „Škola základ života“ je ZŠ Kutnohorská

- zvýšení rozpočtu o 178 tis. Kč o poskytnutý podíl z VHP, určený na podporu činností sportovní výchovy mládeže, sport, kulturu, školství, zdravotnictví a sociální oblast

- zvýšení rozpočtu o ponechané nevyčerpané finanční prostředky z dotací účelově poskytnutých MČ v roce 2018 v celkové výši 13 347 930,18 Kč na určené akce
- zvýšení rozpočtu o účelovou dotaci ve výši 8 mil. Kč na akci „Výstavba komunitního centra“

USN 7/5:

SCHVÁLILO:

- poskytnutí dotace Sboru dobrovolných hasičů Dolní Měcholupy ve výši 120 000 Kč a uzavření veřejnoprávní smlouvy na dotaci

USN 7/6:

SCHVÁLILO:

- směrnici MČ Praha – Dolní Měcholupy – ceník pronájmů

USN 7/7:

SCHVÁLILO:

- uzavření nájemní smlouvy na pozemky pod Country Saloonem

USN 7/8:

POVĚŘILO STAROSTU:

- předložením harmonogramu dalšího postupu pro získání stavebního povolení na MŠ a ZŠ Malý háj
- předložením zprávy o postupu plnění bodu 10.4 Kupní smlouvy na červnovém zasedání ZMČ

USN 7/9:

VZALO NA VĚDOMÍ:

- doporučení kontrolního výboru v zápisu č. 1. z 6. 3. 2019 na revokaci usnesení Zastupitelstva MČ č. 36/13 z 15. 11. 2017, týkající se uzavření smlouvy o spolupráci JSDH Dolní Měcholupy mezi MČ Praha – Dolní Měcholupy a MČ Praha 22 na poli požární ochrany

REVOKOVALO:

- usnesení ZMČ Praha – Dolní Měcholupy č. 36/13 z 15. 11. 2017

USN 7/10:

VZALO NA VĚDOMÍ:

- žádost o změnu územního plánu na části pozemku č. 625/1 tak, aby bylo změněno využití plochy zeleně ZMK se zvláštní ochranou na zeleň ZMK bez zvláštní ochrany
- že změna byla schválena usnesením ZMČ Praha – Dolní Měcholupy č. 43/11 z 25. 6. 2018

USN 7/11:

SCHVÁLILO:

- koupí pozemku parc. č. 602/72 o výměře 81 m² přiléhajícího k budoucímu komunitnímu centru odděleného geometrickým plánem č. 1762-20/2019 od pozemku parc. č. 602/9 za cenu 2.000 Kč/m²

USN 7/12:

VZALO NA VĚDOMÍ:

- přefakturaci společných nákladů na výstavbu komunitního centra u SK

Zastupitelstvo MČ Praha – Dolní Měcholupy na svém 8. zasedání dne 13. 5. 2019 schválilo tato usnesení:

USN 8/1:

SCHVÁLILO:

- udělení ocenění Josefu Rubešovi a Václavu Vrkočovi za oběť jedné z rodinných domů v jejich sousedství
- udělení ocenění Valentíně a Vladislavu Vozňukovým za reprezentaci na mezinárodní klavírní soutěži

zentaci na mezinárodní klavírní soutěži

USN 8/2:

VZALO NA VĚDOMÍ:

- zprávu městské policie o bezpečnostní situaci v městské části za měsíc duben 2019, kdy se v MČ udály celkem 4 TČ

USN 8/3:

SOUHLASILO:

- se změnami územního plánu pro Velké rozvojové území Štěrboboholy – Dolní Měcholupy – Dubeč dle studie architektonického studia PS Architekti v k. ú. Dolní Měcholupy

USN 8/4:

NESOUHLASILO:

- s podnětem na změnu územního plánu hlavního města Prahy na pozemku parc. č. 581/1 v k. ú. Dolní Měcholupy
- s podnětem na změnu ÚP hl. m. Prahy na pozemcích parc. č. 602/10, 602/12, 33/1, 605 a 607/11 v k. ú. Dolní Měcholupy
- s podnětem na změnu ÚP hl. m. Prahy na pozemcích parc. č. 701/73, 701/99-104 v k. ú. Dolní Měcholupy

USN 8/5:

SOUHLASILO:

- s plněním rozpočtu městské části za 1. čtvrtletí roku 2019
- s hospodařením příspěvkových organizací za 1. čtvrtletí roku 2019
- s převodem finančních prostředků mezi vnitřními účty

USN 8/6:

VZALO NA VĚDOMÍ:

- záměr prodeje speciálního hasičského vozidla Tatra T 815 za minimální cenu 100.000 Kč na základě znaleckého posudku poř. č. 5008/006/19 ze dne 17. 4. 2019

USN 8/7:

SCHVÁLILO:

- dodatek smlouvy na vybudování fitparku

USN 8/8:

ULOŽILO:

- provedení opravy projektu a změny projektu pro stavební povolení „přístavby jídelny a polytechnické učebny“ u ZŠ
- předložit přehled požadovaných změn projektu
- objednat projekt dětského hřiště
- vyhodnotit smlouvu uzavřenou s projekční kanceláří

USN 8/9:

VZALO NA VĚDOMÍ:

- smlouvu o výpůjčce obecních pozemků č. parc. 675/26 a 675/87 v k. ú. Dolní Měcholupy a smlouvu o smlouvě budoucí o zřízení služebnosti na obecním pozemku parc. č. 675/26 k. ú. Dolní Měcholupy

Průběh hlasování k jednotlivým usnesením najdete v textech zápisů ze zasedání zastupitelstva na 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

ZPRAVODAJ

PERIODICKÝ TISK vydávaný Městskou částí Praha - Dolní Měcholupy

Dolnoměcholupská 168/37, 111 01 Praha 10

Evidenční číslo: MK ČR E 21639

Distribuce: zdarma do schránek obyvatel této městské části

Náklad: 1 400 ks

Ceník inzerce: www.dolnimecholupy.cz/mecholupsky-zpravodaj/cenik-inzerce.html

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

Redakce: Václav Janko

Uzávěrka příspěvků pro následující číslo nejpozději do 5. 8. 2019.

Redakční rada: Ing. Luboš Ježil, Lucie Sobková, Bc. Jana Doláková

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

Foto na obálce: Archiv MČ

Hlášení incidentů

V naší městské části v současné době působí dva strážníci Městské policie, paní Radka Paláriková a pan Martin Rudolf. Určitě každého z nich potkáte v našich ulicích při svých procházkách nebo když jdete z práce. Dolní Měcholupy se rozrůstají jak co do počtu obyvatel, tak i o prostory, kam se stěhují noví občané. Z tohoto vyplývá, že při nějakém problému, kde budete potřebovat okamžitou pomoc, je malá pravděpodobnost, že bude někdo z našich strážníků po ruce. V případě hlášení poškození Vašeho majetku cizí osobou, vloupání, krádeže, ohrožení na zdraví apod., volejte ihned linku 156 – Městskou policii nebo linku 158 – Státní policii. Ta Vám obratem vyšle hlídku, která podle závažnosti daného případu povolá další složky k zajištění Vaší bezpečnosti i Vašeho majetku. Důležité je však hlásit i incidenty nedokonané nebo s nízkou škodou, které mohou být předzvěstí dalších krádeží či poškození cizí věci. Rovněž je třeba dbát zvýšené pozornosti při uzavírání prostor společných garáží či sklepů a nedávat tak příležitost ke krádežím.

Úřad MČ Praha-Dolní Měcholupy

Údržba zeleně

Veřejnou zeleň v Dolních Měcholupech v prostorách parků a vedlejších ulic zajišťuje na své náklady Úřad městské části Praha – Dolní Měcholupy. Práce jsou zadávány dle potřeby smluvní firmě, která pro nás zajišťuje sekání travnatých ploch v parcích, kolem stromů u ostrůvků v obytných zónách. Při zjištění problému na území, které spadá do správy naší městské části, zadáme firmě zakázku nad rámec běžné údržby. Zeleň v ulici Kutnohorská a Dolnoměcholupská není ve správě MČ Dolní Měcholupy. Údržbu zeleně v těchto ulicích zajišťuje Technická správa komunikací. Podněty našich občanů ke stříhání živých plotů na těchto komunikacích, potřebné čištění chodníků apod. předáváme obratem zaměstnancům TSK, kteří jsou k zajištění údržby těchto komunikací kompetentní.

V současné době, kdy všechna zeleň bují a závratnou rychlostí roste, se na nás obrací řada občanů s dotazy, jak naložit s rostlinami, které prorůstají ploty ze soukromých pozemků a mnohde znemožňují bezpečný průchod po chodníku nebo v křižovatkách brání řidičům ve výhledu. Prosíme tedy občany, kteří mají u svých plotů zeleň, která prorůstá ploty do veřejných prostor, aby se postarali o odstranění těchto výhonů a zajistili tím bezpečný průchod nejen sobě, ale i ostatním občanům. To samé platí i pro úpravu své zeleně pro zajištění výhledu řidičům v blízkosti křižovatek, aby tito mohli bezpečně svými vozidly vyjet.

Upozorňujeme, že pálení jakéhokoliv odpadu je ze zákona o odpadech (zákon č. 185/2001 Sb.) i z obecně závazné vyhlášky hlavního města Prahy (vyhláška č. 22/2017 Sb. HMP) zakázáno. Týká se to tedy i odpadu ze zeleně. Tento odpad (bioodpad) se přednostně kompostuje.

Úřad MČ Praha-Dolní Měcholupy

Informace k údržbě zeleně

MČ Praha – Dolní Měcholupy provádí na pozemcích, svěřených jí do péče, několikrát ročně údržbu zeleně, včetně sekání trávy. Údržba je přizpůsobena aktuálním klimatickým podmínkám a využití travnatých ploch. Závisí zejména na množství srážek, teplotě, růstu a dalších faktorech (např. v deštivých dnech sekat nelze). V letních obdobích sucha zpravidla trávu nesečeme. Travníky se snažíme udržovat v takové výšce, aby trávy nekvetly, snížil se výskyt klíšťat, ale zároveň aby se plochy nepřehřívaly. Je třeba dodat, že ne všechny pozemky na území MČ Praha – Dolní Měcholupy patří do naší správy. Nezanedbatelná část travnatých ploch a zeleně na nich je ve vlastnictví hlavního města Prahy a správu vykonává Magistrát hl. m. Prahy či Technická správa komunikací, další plochy jsou v soukromém vlastnictví právnických nebo fyzických osob.

ÚMČ

Jak a kdy platit poplatek za psa

V současné době se do naší městské části stěhují noví a noví obyvatelé. Řada rodin si s sebou přistěhuje i pejska. Za tohoto čtyřnohého člena rodiny je však jeho držitel povinen splnit přihlašovací a poplatkovou povinnost. Tu může občan splnit na našem úřadě v době, kdy se přijde přihlásit k trvalému pobytu. Od té doby, přesněji od prvního dne následujícího měsíce po změně trvalého pobytu, platí pro tuto osobu poplatková povinnost vůči naší městské části. Současně by měl občan psa z evidence svého bývalého trvalého pobytu odhlásit. Tady záleží, jakou formu odhlášení z důvodu přestěhování úřad bývalého bydliště požaduje. Změnu je poplatník povinen nahlásit do 15 dnů ode dne, kdy změna nastala. U nás považujeme za postačující e-mailovou zprávu, protože si změnu sami můžeme ověřit. U větších úřadů, kde jsou místní poplatky řešeny samostatným oddělením, bude tato praxe zřejmě jiná. Doporučovala bych v takových případech telefonicky kontaktovat příslušného správce poplatku a na formě se domluvit.

Nyní shrnu heslovitě **povinnosti každého držitele psa:**

- Pes musí být přihlášen v místě trvalého pobytu držitele
- Přihlásit psa musí občan do 15 dnů od vzniku poplatkové povinnosti
- Každou změnu (odhlášení, změnu držitele, změnu adresy apod.) musí občan nahlásit do 15 dnů ode dne, kdy změna nastala.
- Poplatek je splatný do 31. 3. daného roku v případě částky do 600 Kč/rok, v případě povinnosti vyšší jak 600 Kč/rok může poplatník využít platby ve dvou splátkách – první do 31. 3. a druhou do 31. 8. daného roku
- Na území hl. m. Prahy musí být každý pes trvale označen mikročipem nebo tetováním a zaregistrován do Evidence chovatelů psů na MHMP (Magistrát hl. m. Prahy)
- Pes, na kterého se vztahuje některé z osvobození, musí být do evidence přihlášen

Podrobnější informace naleznete v zákoně č. 565/1990 Sb. o místních poplatcích v platném znění, který pro naší městskou část doplňuje Obecně závazná vyhláška č. 23/2003 Sb. hl. m. Prahy. Správu poplatku vede Úřad MČ Praha - Dolní Měcholupy. Správa místních poplatků je vedena podle výše citovaných předpisů a zákona č. 280/2009 Sb. – daňový řád.

Vzhledem k množícím se stížnostem občanů na velké množství psů na území naší městské části a s tím související neúnosné množství psích exkrementů na cestíčkách, cyklostezkách, dokonce i dětských hřištích a k tomu neodpovídající počet přihlášených psů, bude úřad MČ jakožto správce poplatku nucen zvýšit kontrolní a vyhledávací činnost zejména v oblastech, kde si občané nejvíce stěžují a v místech největšího výskytu psů.

Apeluji tímto na občany, aby své pejsky přihlásili, byť opožděně. Za zjištění nesplnění povinnosti se poplatník vystavuje postihu pokutou za nepeněžní plnění a v případě vlastního poplatku jeho zvýšení až na trojnásobek.

Jana Hlavatá – správa místních poplatků

Parkování v Malém háji

Znovu připomínáme obyvatelům Malého háje, že Městská část vyjednala s majitelem obchodního centra Retail Park Štěrboholy možnost nočního parkování pro rezidenty z Malého háje na parkovišti OC a to každý den od 17:00 do 8:00. Parkovací místa jsou vyhrazena podél ulice Kutnohorská.

Využívejte tato parkovací místa zároveň s dočasným parkováním v prodloužení ulice Kardausova.

Městská policie bude kontrolovat, zda parkování v ulicích Malého háje neprobíhá v rozporu s vyhláškou.



ÚMČ

Rozvoj Dolních Měcholup

Zastupitelstvo Městské části Praha - Dolní Měcholupy schválilo na svém zasedání dne 13. 5. 2019 studii zpracovanou architektonickým studiem PS Architekti. Tato studie komplexně řeší rozvoj Dolních Měcholup a to dostavbou lokality Malý háj a dostavbou původní zástavby Dolních Měcholup. Tento materiál poslouží jako podpůrný argument k žádostem o změny Územního plánu sídelního útva-

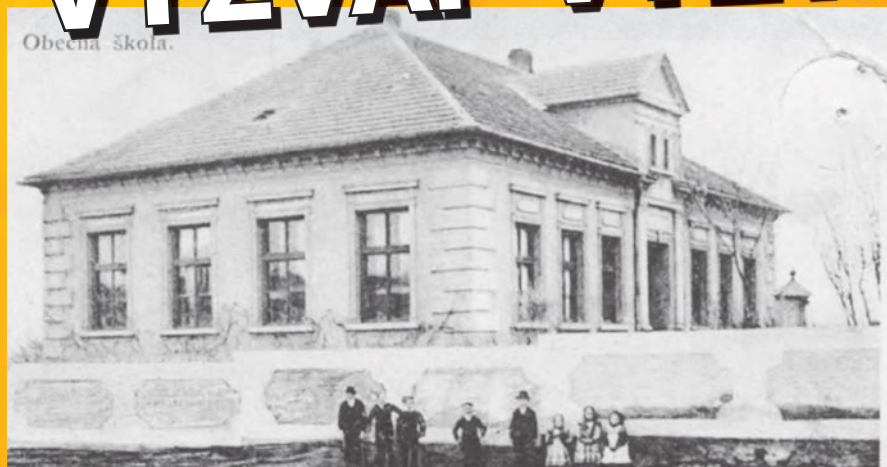
ru hl. m. Prahy, které městská část podala. Záměrem naší městské části není umožnit nekontrolovanou výstavbu v katastrálním území Dolních Měcholup, ale vhodně doplnit současnou zástavbu a dát jasně najevo, jak si městská část představuje budoucnost svého území. Součástí rozvoje by měl být i vybudovaný městský park mezi původní zástavbou Dolních Měcholup a Malým hájem, který vhodným způsobem pro-

pojí obě lokality a zároveň omezí dopady budoucího obchvatu Dolních Měcholup na průchodnost územím pro chodce a cyklisty. Se studií se můžete seznámit na webových stránkách www.dolnimecholupy.cz v sekci „Výběrová řízení“ nebo přímo ve vestibulu Úřadu Městské části.

Martin Kembitzký



VÝZVA! VÝZVA! VÝZVA!



Milí spoluobčané,

máte ve svém fotoalbu nějakou zajímavou novou či historickou fotku, na které je ZŠ Kutnohorská? Podělte se o ni s ostatními. Kopii fotografie nám zašlete na e-mail asistent@dolnimecholupy.cz nebo nás s originálem navštívte na našem úřadě. Fotografie si s Vaším laskavým svolením naskenujeme a uložíme pro pozdější použití.

Při příležitosti 125 let od založení ZŠ Kutnohorská připravujeme výstavu fotografií a obrázků školy.

Barbora Dubská



VÝZVA! VÝZVA! VÝZVA!

Městská část Praha - Dolní Měcholupy

PLÁN PŘISTAVOVÁNÍ KONTEJNERŮ
NA VELKOOBJEMOVÝ ODPAD

NA ROK 2019 - II. pololetí
čas přistavení: 16.00-20.00 hodin

8. 7. 2019	pondělí	Ke Slatinám
22. 7. 2019	pondělí	Ke Dráze
5. 8. 2019	pondělí	Parková
19. 8. 2019	pondělí	V Dolinách
2. 9. 2018	pondělí	Pod Lesíkem
16. 9. 2019	pondělí	Ke Slatinám
30. 9. 2019	pondělí	Ke Dráze
14. 10. 2019	pondělí	Parková
29. 10. 2019	úterý	V Dolinách
11. 11. 2019	pondělí	Pod Lesíkem
25. 11. 2019	pondělí	Ke Slatinám
9. 12. 2019	pondělí	Ke Dráze

Městská část Praha – Dolní Měcholupy

PLÁN PŘISTAVOVÁNÍ KONTEJNERŮ NA
BIOODPAD

NA ROK 2019 – II. pololetí
čas přistavení: 13.00-16.00 hodin

13. 7. 2019	sobota	Čs. tankistů
27. 7. 2019	sobota	Pod Lesíkem
10. 8. 2019	sobota	Čs. tankistů
24. 8. 2019	sobota	Pod Lesíkem
7. 9. 2019	sobota	Čs. tankistů
21. 9. 2019	sobota	Pod Lesíkem
5. 10. 2019	sobota	Čs. tankistů
19. 10. 2019	sobota	Pod Lesíkem
2. 11. 2019	sobota	Čs. tankistů
9. 11. 2019	sobota	Pod Lesíkem
16. 11. 2019	sobota	Čs. tankistů
30. 11. 2019	sobota	Pod Lesíkem

Artini

Zveme Vás na letní kino v parku
za školou. Promítat budeme
vždy večer 8. srpna 2019
a 22. srpna 2019.
Sledujte obecní web a FCB

Mezigenerační setkávání aneb dívat se na svět čtyřma očima

Podle výzkumu sociologů se propast mezi generacemi stále více prohlubuje. My ovšem nepotřebujeme výzkumy, abychom věděli, že babičky a dědečkové chodí déle do práce a většinou nebydlí v blízkosti nových rodin svých dětí. Tím pádem vnoučata moc často nevidí a ti malí si prarodiče moc neužijí.

V rámci programů Zdravé Dolní Měcholupy a Rodinná politika jsme v květnu uskutečnili setkání zástupců našich seniorů a dětí a KSŠZ (Komise sociální, školská a zdraví). Povídali jsme si o tom, co bychom mohli společně vytvářet a dohodli se na spolupráci napříč generacemi. Ačkoli se míjí generace v rodinách, nemusí se míjet v naší obci.

Klub seniorů nabízí své „šikovné ruce“ a chce tvořit společně s dětmi, něco nového je naučit a získat novou inspiraci. Dámy by mohly docházet do mateřské školy a číst dětem pohádky před spaním. Leckde už tyto „pohádkové babičky“ hezky fungují. Na oplátku zase přijdou děti k seniorům se svým programem a svými dovednostmi. Obě party si mohou spolu zasportovat, zatančit nebo si jen tak popovídat, získat nový úhel pohledu nebo předat zkušenosti.

Do našeho projektu se zapojí škola i školka, zdejší seniorský klub i domov pro seniory SeneCura. Každý z těchto subjektů nyní za sebe naplánuje první společnou akci a já věřím, že se máme na co těšit.

Za KSŠZ Jana Doláková



Stavění májky a pálení čarodějnice

Nedělní odpoledne předznamenávalo, že se blíží první máj. V parku se 28. 4. sešli místní obyvatelé, aby společně ozdobili stuhami dolnoměcholupskou májku.

V úterý 30. dubna jsme májku vztyčili a letos se díky počasí podařilo upálit

i čarodějnici. Tomu všemu předcházelo zábavné čarodějné odpoledne v Malém háji pod taktovkou CVČ Leonardo. Před 19. hodinou se celý čarodějný průvod přesunul z Malého háje do parku za školou. K poslechu i tanci tu zahrála kapela Val-

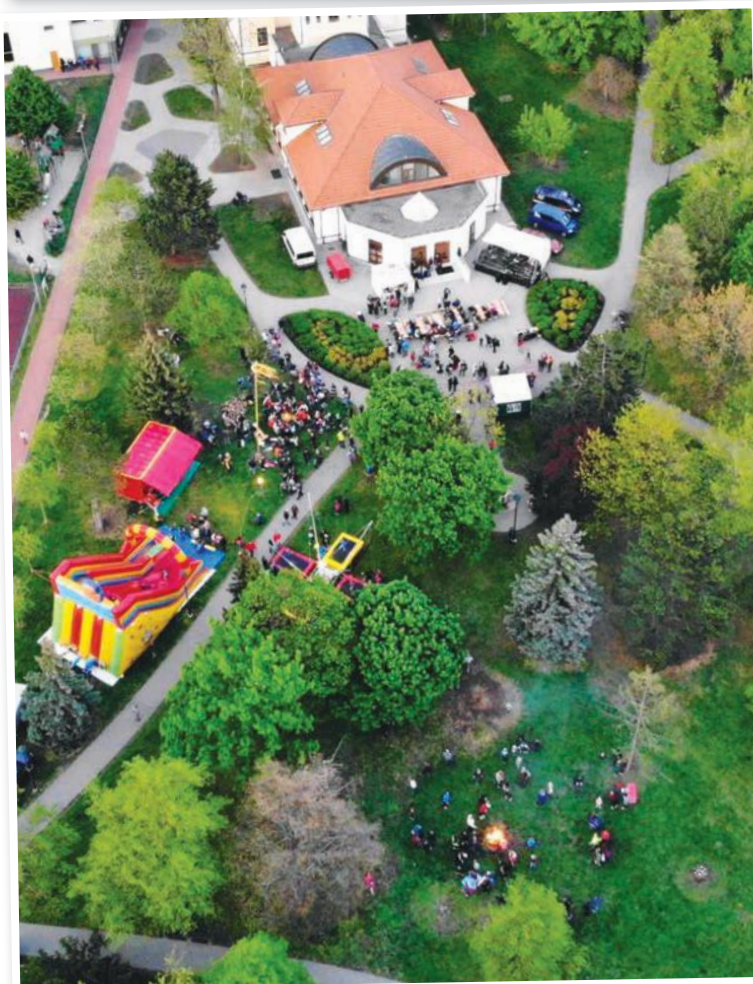
rock, opékaly se špekáčky a pro děti byly připraveny také oblíbené atrakce.

Celá akce se mimořádně vydařila! Děkuje-me a těšíme se na další milá setkání!

Za kulturní komisi

Lucie Sobková





Den dětí

V neděli 2. června 2019 jsme v Dolních Měcholupech oslavili Den dětí, který se konal v parku za školou. Pro děti bylo připraveno 6 úkolů, po jejichž splnění získaly spoustu drobných dáreků.

Počasí se nadmíru vydařilo. Teploty dosahovaly až ke 30° C, a tak zábavu pro děti podpořili také dobrovolní hasiči z Dolních Měcholup, kteří stříkačkou osvěžovali návštěvníky parku.

Kromě soutěží a radovánek ve vodní mlze



si děti mohly užít také osvěžující zmrzlinu, trampolíny nebo prohlédnout vozidlo a motorku Městské policie Praha.

Děkujeme a těšíme se na příští setkání.

Za kulturní komisi

Lucie Sobková





3. CHARITATIVNÍ DIVADELNÍ PŘEDSTAVENÍ

Hraje divadelní skupina HROMY-BLESKY LEONARDO

NÁJEMNÍCI PANA SWANA

aneb
HRAJEME
NA TŘÍKOLKU
PRO NIKOLKU

Hrají:

Mr.Swan Michael Jurča
Norman Basset Jeroným A. Říha

Mr.Jenkins, kontrolní úředník

Míra Němeček

Mrs.Swanová Nici Dvořáková

Dr.Chapman, psychiatr

Pája David

Sally, sociální pracovnice

Jasmine Hassanová

Strýček George Connor Van Luyk

Mr.Forbright, pohřebák

Matyáš Pacák

Brenda Dixonová, Normanova snoubenka

Miška Kédlová

Mrs.Cowperová, šéfka sociálního úřadu

Ela Kučerová



KDY: **ČTVRTEK**
27.6. 2019
OD 19H

KDE: PARK U ZŠ
PRAHA - DOLNÍ MĚCHOLUPY

VSTUPNÉ: DOBROVOLNÉ



ZA PŘÍSPĚNÍ

FINEP

jrd

FOTOSOUTĚŽ

Zvířecí mazlíčci



z Dolních Měcholup



Městská část Praha – Dolní Měcholupy
vyhlašuje fotosoutěž na téma
„Zvířecí mazlíčci z Dolních Měcholup“.

Soutěže se může zúčastnit každý, kdo bydlí
v Dolních Měcholupech. Každý účastník může
poslat do soutěže až 3 fotografie, každou o
maximální velikosti 5 MB.

Soutěžní fotografie budou po ukončení soutěže
vystaveny na Facebookových stránkách
městské části, kde proběhne hlasování.
Hlasujícím je uživatel Facebooku, hlas bude
možné udělit pomocí tlačítka „To se mi líbí“.



Termín:

od 1. 7. 2019 do 30. 8. 2019

Adresa pro zaslání fotek:

fotosoutez@dolnimecholupy.cz

Hlasování na FB:

od 31. 8. 2019 do 7. 9. 2019

Vyhlášení vítězů:

na Setkání za školou 8. 9. 2019

O co se soutěží?

1. místo – poukaz do FOTOLABU v hodnotě 1500 Kč
2. místo – poukaz do FOTOLABU v hodnotě 1000 Kč
3. místo – poukaz do FOTOLABU v hodnotě 500 Kč

Více info na:
www.dolnimecholupy.cz
[www.facebook.com/
MCDolniMecholupy](https://www.facebook.com/MCDolniMecholupy)



Od Země do krajiny

V dubnu se celá naše škola připojila k celosvětovému Dni Země. Pro žáky byly připravené aktivity k tématu voda – zapojili se do kvízové hry, prováděli filtraci a také vyzkoušeli, že se dá vodou vytvořit výtvarné dílo.

Třetíáci navštívili v dubnu Vodní dům v Hulicích, kde se dozvěděli, které živočichy můžeme potkat u vody nebo ve vodě a pomocí sítí a sítěk živočichy lovíli a následně pozorovali a zkoumali. Dále navštívili Včelí svět, kde se naučili a prohlédli, co všechno se děje ve včelím úle.

Dětský klub a první třídy se v rámci školní družiny vypravili na výlet do ZOO Praha,

kde obdivovali krásu živočišné říše a samotné zoologické zahrady.

V rámci projektu Šablony II se pedagogický sbor vypravil na začátku května na pětidenní studijní stáž do Anglie. Pedagogové v Londýně navštívili dvě místní základní školy, díky kterým se seznámili se vzdělávacím systémem a způsoby výuky dětí ve Spojeném království.

Tým mladších fotbalistů naší školy (2. a 3. roč.) postoupil díky své neporazitelné hře do kvalifikace na městské finále v McDonald's Cupu.

Na konci května vyjela celá škola na školu v přírodě. První a druhé třídy se vypravily do Strážného v Krkonoších, třídy třetího ročníku do Valašských Klobouků a čtvrtá a pátá třída vyrazily na Šumavu. Všechny třídy měly připravený vlastní dobrodružný program plný her, poznávání a výletů.

V dubnu proběhl ve škole zápis do 1. tříd a v květnu pak první setkání pro budoucí prvňáčky „Hrajeme si na školu“.

**Linda Hönigová
ZŠ Kutnohorská**





Centrum volného času

LEONARDO

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

Jarní akce pro veřejnost

Na konci dubna jsme se zúčastnili pořádání akce **Čarodějnice**.

Čarodějné odpoledne na louce u sídliště Malý Háj bylo provázeno nádherným počasím. Naše sportovní stanoviště během akce navštívily více než dvě stovky obyvatel. S radostí si zakouzlili, zalétali a zaskákali. Odměnou jim byly krásné perníkové čarodějnice – co kus, to originál...

V květnu jsme již tradičně uspořádali sportovní odpoledne pro nejmenší děti nazvané **Hry pod májkou**. Situaci nám trochu zkomplikovalo neobyčejně chladné a vlhké počasí. I přesto si maličci přišli vyzkoušet své dovednosti a sportovní nadání.

Radujeme se z medailí

V květnu jsme s dětmi několikrát prožívali radost z krásného umístění na soutěžích.

V sobotu 18. května 2019 jsme vyslali do soutěže Tančíš tančím tančíme, kterou pořádalo DDM Praha 10 – Dům UM v Uhřetěvsi, celkem dvě taneční skupiny. Skupina **DMTS** získala **1. místo** v kategorii výrazový tanec. Jejich **Polednice** (autorská hudba, originální šité kostýmy) získala vůbec nejvyšší počet bodů v dané kategorii během celého bloku. Několikanásobná mistryně ČR v tanci a choreografka Edita Motlíková tak po několika letech dovedla své svěřenkyně až k nejvyššímu stupínku. Roztleskávačky **Green Angels** získaly



také zlatou - 1. místo v kategorii cheerleading se svou choreografií **Pozor, liška!** Trenérka a choreografka Kristýna Lokvenčová tak dotáhla svoje svěřenkyně i na stupeň nejvyšší.

Na tanečních soutěžích je tedy již se silnými týmy Leonarda třeba počítat.

8. Akademie Leonardo

26. 5. 2019 jsme poprvé v místě působení – v nové velké TV hale, oslavili nejen letoš-



ní školní rok, ale i 19. narozeniny Leonarda. Náboj, s jakým děti i dospělí vystupovali, byl úžasný a výkony naprosto skvělé. Děkujeme za hojnou účast a podporu.

Šachový klub Pěšci Leonardo opět zahájil svou turnajovou aktivitu. Trenér již s chlapci absolvoval první žákovské turnaje a rozhodně neskončili na konci výsledkové tabulky! Všichni se těší, že na podzimních turnajích už budou útočit na první desítku.



Čarodějnické odpoledne



Tančící čarodějnice z Fit dance



1. místo v kategorii cheerleading získala skupina Green Angels

ZVEME VÁS...

Čtvrtek **27. 6. 2019** v 19 h v parku u školy
3. charitativní divadelní představení
NÁJEMNÍCI PANA SWANA aneb hraje-
 me na **TŘÍKOLKU PRO NIKOLKU**
 Divadelní skupina Hromy & Blesky Leonar-
 do hraje třeskutě vtipnou komedii ze sou-
 časnosti pro dobrou věc.
 Nikolka je po obrně – a touží svištět na té-

měř dospělém kole parkem tak, jako ostat-
 ní. A my jí to nákupem speciální tříkolky
 umožníme.
 Přijďte se pobavit a přispět!

1.–19. července, 12.–30. srpna 2019

Příměstské tábory

Celodenní programy pro děti od 4 let věku,
 každý týden s jiným tématem.
 Zájemci mají možnost ještě obsadit posled-



Vystoupení Green Angels

ní volná místa zejména v mladších kate-
 goriích.

Bližší informace na www.leonardos.cz
 a info@leonardos.cz.

Na co se těšíme po prázdninách???

Sobota 7. 9. 2019

Zaškrtněte v kalendáři, nenechte si ujít
- na velkém jevišti v parku u školy pro-
běhne představení našeho muzikálu:
Finianova duha

S velkým úspěchem jsme již hráli a bude-
 me hrát naši podobu divadelní hry a filmu.
 Možná znáte Werichův Divotvorný hrnec,
 možná si zpíváte písničku Jakpak je dnes
 u nás doma – a nevíte, odkud ta slova, me-
 lodie a příběhy pochází. Přijďte – my vám
 to celé vysvětlíme a zahrajeme. Těšte se
 na vychytralého Finiana, statečnou Sha-
 ron, nešťastného skřítku Oga, upřímného
 Woodyho, němou Susan, chytrou Glorii...
 nenechte si ujít proměnu senátora Rawkin-
 se a jeho ženy v černochoy!

Sami jsme nazpívali a zahráli známé pís-
 ničky, nacvičili vlastní choreografie – ne-
 váhejte přijít podívat se na práci tanečních
 a divadelních kurzů pro děti a teenagery
 Tyátř & Divadlo & Kejkliři Leonardo.

ZAČÁTEK ŠKOLNÍHO ROKU 2019/2020
NÁS ČEKÁ V PONDĚLÍ 9. 9. 2019.

M. Němečková

LEONARDO, www.leonardos.cz



1. místo v kategorii výrazový tanec získala skupina DMTS



Vystoupení taneční skupiny DMTT



Vystoupení nejmenších Tanečků

Senioři v Dolních Měcholupech

Začátkem měsíce dubna dostala naše seniorská organizace od starosty a zastupitelstva našeho místního úřadu finanční dotaci na rok 2019 a tak jsme mohli začít realizovat naše plány. Do této doby jsme

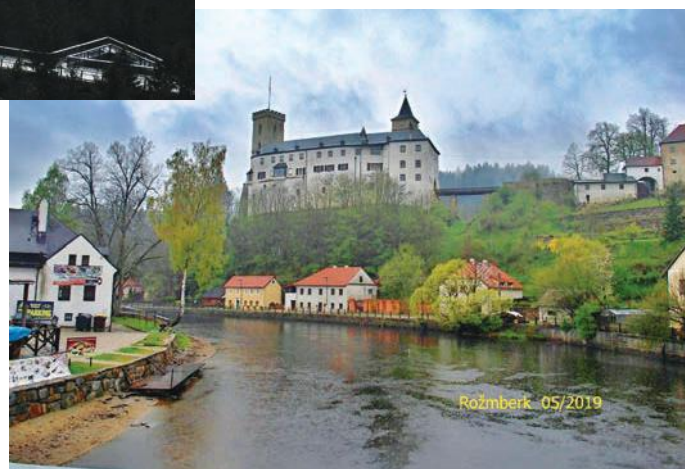


podle počasí dělali vycházky po okolí nebo ti zdatnější turistiku do přírody. V únoru několik seniorů jelo na vepřové hody v Biskoupkách, které pořádá majitel Selského dvora pan Tomáš Fiala s rodinou. Vepřové hody měly úspěch a řekli jsme si, že letos na podzim budeme tento „výlet“ opakovat. V březnu a v dubnu nám městská policie



hl. m. Prahy uspořádala přednášku na téma „Co nás trápí za nemoci v daném období“ a na podzim tohoto roku budeme v přednáškách pokračovat. V dubnu jsme navštívili divadlo v Horních Počernicích, kde s velkým úspěchem předvedl soubor z našeho Leonarda pěkné představení „Finianova duha“.

V „předvečer“ velikonočních svátků se sešlo několik seniorů z našeho kroužku Šikovné ruce a vytvořili hodně pěkných velikonočních věnečků, ozdob i malovaná vajíčka. Některé ozdoby a dárčky jsme věnovali seniorům v pečovatelském domě spolu s občerstvením. Zahrál a zaspíval jim na harmoniku náš senior Pepa Bílý.



V dubnu jsme měli první celodenní výlet. Autobus byl, jako vždycky, plně obsazen. Vyjeli jsme si na Hrádek u Nechanic. Je to poměrně mladá stavba, ale vkusně zařízená historickými interiéry, které si majitelé Harrachové svezli z celé Evropy. Po obědě jsme se zastavili v Poděbradech a někteří z nás navštívili Polabské muzeum, kde právě probíhala velikonoční výstava kraslic Aleny Fryčové.

28. dubna nám začal týdenní rekreační pobyt seniorů v Lipně - Horní Planě. Bydleli jsme v hotelu Jenišov a odtud dělali výlety do okolí místním vláčkem nebo autobusem. Navštívili jsme ve Vyšším Brodě klášter – sídlo cisterciáckého opatství, zámek Rožmberk, v Českém Krumlově jsme navštívili státní hrad a zámek se zámečkou

zahradou a později i Zlatou Korunu. Počasí nám přálo a tak jsme vyjeli sedačkovou lanovkou na Stezku korunami stromů, která leží ve výšce 901 metrů n. m. Celková délka stezky je 675 metrů a končí rozhlednou o výšce 40 metrů. Někteří senioři byli natolik odvášní, že se nevraceli Stezkou k lanovce, ale sjeli dolů tobogánem, který je se svými 52 metry jedním z nejdelších suchých tobogánů v České republice a vine se středem vyhlídkové věže. Bylo slyšet jejich hlasitý smích i jekot. Jedním slovem nádherná.

S jednodenními výlety jsme ale neskončili a 15. května navštívili hrad a zámek Frýdlant a odpoledne Baziliku Navštívení Panny Marie.

Začátkem měsíce června děláme výlet vla-



kem do Benešova a odtud Ekválčkem na zámek Konopiště. Letošní půlroční období ukončíme celodenním výletem na zámek Duchcov. Těšíme se, že se opět sejdem po prázdninách.

Slávka Hagelová

Ještě k historii radioklubu v Dolních Měcholupech

V minulém čísle Zpravodaje jsme připomínali 90. výročí ztroskotání vzducholodi Italia.

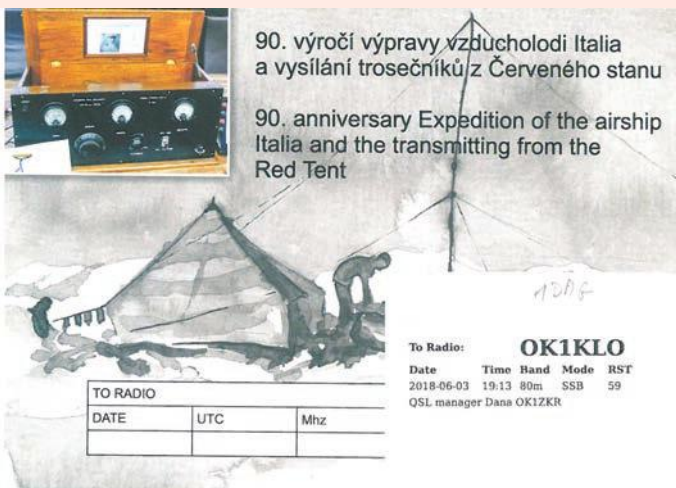
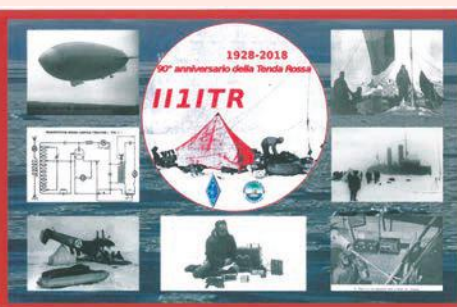
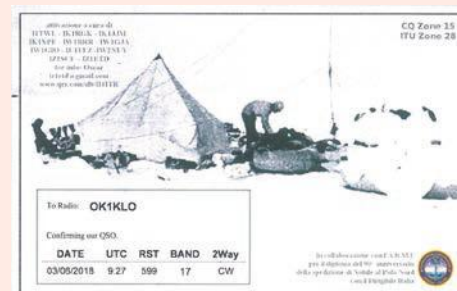
Tentokrát přikládáme zajímavou obrazovou dokumentaci. Jedná se o potvrzení o navázání spojení z našeho radioklubu OK1KLO

se stanicemi, které oslavu organizovaly.

Obrázky ukazují QSL lístky, potvrzující navázání spojení našeho radioklubu OK1KLO se stanicemi hlavních organizátorů: II1ITR, OK1KLV, OL90ITALIA. Přikládáme také fotografii radisty vzducholodi Giuseppe

pe Biagiho, kterou jsme získali na setkání v Národním technickém muzeu přímo od jeho vnuka, také Giuseppe Biagiho. Na slíbený diplom stále čekáme.

Ing. Jaroslav Sládeček, předseda radioklubu OK1KLO



Méně kil a více zdraví díky aktivní dopravě. Jak na to?



Obezita, nemoci srdce a cév, cukrovka a další civilizační choroby mají svou příčinu nejen v nevhodné stravě a přejídání se, ale

také v sedavém způsobu života. Drastické diety kvůli jojo efektu nic neřeší, zatímco menší úprava jídelníčku a už půlhodinka fyzické aktivity udělá s naším zdravím hotové divy.

Nevěříte? Vědci prokázali, že **25 minut svižné chůze denně zpomaluje stárnutí a přidá nám až 7 let fyzicky i duševně kvalitního života.** Je to výtečná zpráva, kterou poněkud kalí jedině – ono nenápadné slůvko „denně“. Zatímco necelou půlhodinu nepřilíš náročného pohybu o víkendu si určitě každý dokáže bez problémů představit, kde vzít čas od pondělí do pátku, kdy jsme většinou v jednom kole a povinností stíháme jen s vyplazeným jazykem?

DO PRÁCE NA VLASTNÍ POHON

Ideálním řešením je zařadit do života **aktivní dopravu** – chodte do práce či školy pěšky, běhejte do ní, jezděte na kole, koloběžce nebo třeba na skateboardu... Je to vyzkoušený trik, jak zabít dvě mouchy jednou ranou.

Zprv se do zaměstnání nebo na výuku stejně musíte nějak přepravit a **spojit**

CHOĎTE I PŘI JINÝCH PŘÍLEŽITOSTECH

Pokud to zvládnete, chodte v Praze i při jiných příležitostech než „jen“ do práce či školy – také na **menší nákupy**, na **kratší pochůzky** a **pracovní schůzky**, do **schodů** místo použití výtahu či eskalátoru. Máte-li sedavé zaměstnání, pokuste se s kolegy domluvit na stále populárnějších **poradách pořádaných za chůze** mimo budovu. Dalším tipem zejména pro centrum Prahy je **namísto přestupu** z jednoho dopravního prostředku na druhý nečekat na návazný spoj, ale po vystoupení z prvního **zbytek cesty dojet** (viz odkaz níže).



Výhodou aktivní dopravy je i svoboda pohybu s možností kdekoli se cestou z práce zastavit. Foto: Prague City Tourism

pohyb přímo s dopravou znamená (typicky ve srovnání s doježděním do fitness centra) **nejmenší časové ztráty**, zadruhé díky nutnosti v každém případě vyrazit **je jednodušší se k pravidelnému pohybu motivovat** a časem si z něj udělat zvyk, o kterém se nepřemýšlí.

HLAVNÍ JE ZDRAVÍ, NE RYCHLOST PŘESUNU

Při ranní fyzické aktivitě se **vyplaví endorfiny** a **v práci/školě se budete cítit skvěle na těle i duchu.** To určitě stojí za těch pár minut, o které si většinou budete muset

přivstat. V zásadě totiž platí, že pouze na kole, případně koloběžce, je v městském provozu někdy možné se z A do B dostat stejně rychle nebo i rychleji než v autě či MHD.

Jenom pamatujte na to, že odborníci doporučují **ráno cvičit nalačno nebo si dát jen něco malého**, jako například mandarinku nebo půlku banánu a obecně sportovat až dvě hodiny po každém jídle.

ZAČNĚTE PODLE SVÉ KONDICE A POSTUPNĚ PŘIDÁVEJTE

Na začátku berte 25 minut chůze či jiné pohybové aktivity denně jako cíl, ke kterému se budete blížit postupnými kroky. **Není nic horšího, než si stanovit nereálný plán**, který vás bude vyčerpávat. Dříve nebo později z něj budete muset slevit, což je demotivující, v horším případě se v duchu hesla „všechno, nebo nic“ přestane hýbat vůbec. Začněte proto **po malých krůčcích**, protože i málo pohybu je stokrát lepší než žádný. Například chodte/jezděte jednou nebo dvakrát týdně po patnácti minutách v mírném tempu, a jak se bude zlepšovat vaše fyzika, tak přidávejte.

KOMBINUJTE VÍCE DRUHŮ DOPRAVY

Máte to do práce nebo školy příliš daleko? Tak aktivní způsoby dopravy **kombinujte s MHD.** Vystupte o zastávku nebo dvě dřív a zbytek cesty dojdete pěšky. Do vlaků linek S, metra a **některých tramvajových linek** jedoucích z centra směrem na okraj Prahy si můžete zdarma vzít i kolo. Vítaným zpestřením vašich cest může také být, když **někdy půjdete pěšky a jindy pojedete například na kole.**

NEOHRNUJTE NOS NAD CHŮZÍ

V dalším textu se soustředíme na chůzi, která zřejmě bude nejčastějším způsobem dopravy. Už proto, že je vhodná téměř **pro**



Foto: Kajetán Tvrdík

každého, včetně netrénovaných jedinců a v každém věku, a k jejím nesporným výhodám navíc patří i to, že ji lze bez problémů provozovat **po celý rok**. (Ne že by i na kole nebylo možné jezdit **také v zimě**... Pokud jde o výhody cyklistiky, více se dozvíte na specializovaném portálu **Prahou na kole**.)

Nejprve je třeba **vyvrátit mýtus, že chůze je jakýsi „nedokonalý běh“**, tedy příliš obyčejná na to, aby šlo o skutečně efektivní druh pohybové aktivity významně prospívající zdraví. Je-li prováděna se střední intenzitou, pak jde o regulérní **formu aerobního cvičení**, kterou často ordinují jako doplněk (tzv. kardio) svým svěřencům i trenéři v posilovnách. To proto, že se pravidelnou chůzí snadněji shazují přebytečná kila, než posilováním či běháním, což se přiléhavě odráží v rčení, že **chůze je nejlepší dieta**.

ZVOLTE SPRÁVNÉ TEMPO

Co je ona střední intezita neboli „svižná chůze“, která vám v případě, že se jí budete věnovat pravidelně, přidá až zmíněných 7 let života? Měli byste při ní udržet tepovou frekvenci na **55–70 procentech svého maxima**, které si jednoduše spočítáte tak, že od čísla 220 odečtete svůj věk. Je-li vám například 28 let, je vaše tepové maximum 192. Pětapadesát procent z toho je cca 106 a sedmdesát procent zhruba 134, během chůze byste tedy měli udržovat frekvenci v rozsahu 106–134 tepů za minutu. Podle vaší kondice by mělo jít o rychlost mezi **5–7 kilometry za hodinu** (běžné turistické tempo několikahodinového výletu je cca 4 km/h).

Jak na tom s tepem skutečně jste, máte možnost zjistit například z fitness náramku, fitness hodinek nebo sporttesteru, vše s řadou dalších šikovných funkcí. Ale dá se to i dobře odhadnout – **při střední intenzitě cvičení byste měli být schopni dýchat nosem** a nenabírat vzduch ústy, někdy se také poněkud poeticky říká, že můžete vést rozhovor, ale už ne zpívat.

NA CO SE PŘIPRAVIT

Z praktických věcí je samozřejmě nejdůležitější, abyste měli **vhodnou obuv pro delší chůzi městským terénem**. Takové balerinky nebo crocsy mohou nadělat víc škody než užitku. V případě nutnosti je dobrou možností se v práci přezout. Při chůzi jako dopravě nejde o turistiku, takže je při ní potlačena emoční složka spojená s objevováním neznámých přírodních scénérií a stále nových památek. Na druhou stranu i tato chůze přináší **nejen radost z pohybu, ale i zajímavější, bezprostřednější kontakt s městem**, než jaký máte v autě či jiném dopravním prostředku. Například si můžete dobře prohlédnout detaily staveb, o nichž jste dříve neměli ani ponětí, lákavý bývá i nový pohled na domy



včetně jejich vyšších částí a střech nebo na panoramata celých ulic.

Také vás nečeká tak čistý vzduch, jaký obvykle bývá na výletě za městem. Pražané se na to někdy vymlouvají a tvrdí, že nechodí, neběhají či nejedou na kole právě proto, že je na to pražské ovzduší příliš znečištěné. Je však prokázáno, že s výjimkou smogových situací je **i v Praze pohyb zdraví daleko prospěšnější než fyzická zahálka**... A mimochodem, největším emisím jsou vystaveni **řidiči a pasažéři v autech**.

DOUŠKA NA ZÁVĚR

Jak upozornil náš happeningový pochod

Prague extremewalk na vzdálenost pouhých dva kilometry, konaný u příležitosti loňského Dne bez aut v Karlíně, **21 procent pražských řidičů** považuje tuto vzdálenost za tak extrémní, že ji nikdy neujde po svých a zvládne to pouze s pomocí auta. Škodí tím sami sobě a skrze výfuky svých čtyřkolových miláčků úplně zbytečně všem.

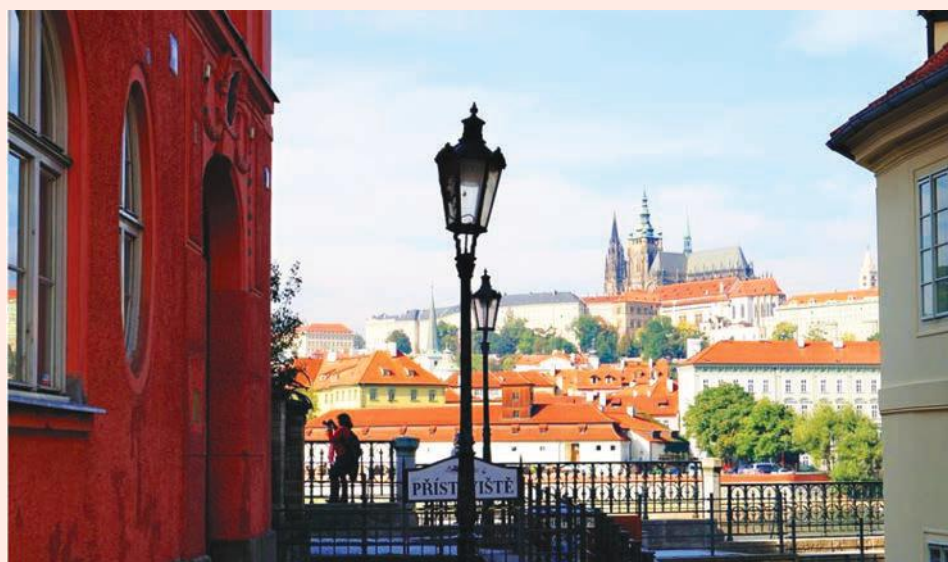
Nepodobejte se jim! Zařaďte pravidelnou chůzi, běh nebo jízdu na vlastní pohon do svého života a buďte zdravější, šťastnější a také odpovědnější k budoucnosti našeho města.

Zdroj: Čistou stopou Prahou
Zdena Příbylová

HUBNUTÍ

Dodržení střední intenzity je důležité pro redukci hmotnosti. **Není to tak, že když ji zvýšíte, budete rychleji hubnout** – dosáhnete jiných příznivých efektů, kterými mohou být lepší kondice, posílení srdeční činnosti, nárůst svalové hmoty nebo zpevnění postavy, ale právě **při „svižné“ chůzi se nejvíce spalují tuky, zatímco při tepové frekvenci nad 70 procent maxima jejich spalování klesá**, protože svaly začnou více využívat sacharidy.

Pokud tedy chcete pro štíhlejší tělo udělat více, **nepřidávejte intenzitu, ale čas, který chůzi věnujete**. Každých deset minut nad uvedených 25 je v tomto ohledu super!



Dovolte mi, abychom Vás informovali o činnosti SK Dolní Měcholupy za poslední období

Fotbal

V době uzávěrky zpravodaje ve fotbale

Mini příprava – naši nejmladší fotbalisti se na začátku jara přesunuli z haly na naše hřiště a nadále se pod vedením trenéra Honzy Šrámka učí fotbalovou abecedou. Musím tady říci, že na některých je už znát velmi dobrá příprava, která ještě více prohlubuje jejich dovednosti. Jsme rádi, že to naše nejmladší kluky velmi baví a pod vedením trenéra se stále zlepšují. Touto cestou by výbor SK rád poděkoval všem trenérům i těm kdo pomáhají s přípravou tréninkových jednotek.

Mladší příprava – už má v jarní části odehráno 8 zápasů z toho 5x vyhráli a 3x prohráli. Do konce soutěže ještě chybí poslední kolo, které se odehralo v neděli 9. 6. 2019 od 17,00 hod na našem hřišti. Jelikož PFS pro tyto soutěže nevede tabulky, jsou výsledky kluků na velmi slušné úrovni a myslím, že i výkony dle trenérů odpovídají předváděné hře.

Starší příprava – v jarní části již odehráli 10 zápasů a pod vedením L. Kosmaty si nevedou vůbec špatně. Mají 4 výhry, 1 remízu a 5 porážek, přesto bych kluky chtěl pochválit, protože hrají v malém počtu a neustále nekompletní, což se projevilo na některých výsledcích. Doufáme, že se podaří tým přes léto doplnit a bude podávat ještě lepší výsledky.

A tým – muži mají již odehráno celou jarní část a v 11 zápasech 7x vyhráli, 2x remizovali a 2x prohráli. Na jaře chlapi podávali velmi dobré výkony, konečně se uzdravilo několik hráčů, vhodně se doplnil tým a vytvořila se dobrá parta, která je základem k dobrým výsledkům. Je tady na místě poděkovat všem, kdo se o chod mužstva staral.

Stolní tenis

Ve stolním tenise v době vydání zpravodaje všechna tři mužstva mají soutěže dohrány.

Všechny naše týmy ve svých skupinách

Tabulka celková - Fotbal

Rk.	Družstvo	Záp.	+	0	-	Skóre	Body
1	SK Újezd Praha 4, z.s. „B“	22	19	2	1	112:26	59
2	Jižní Město Chodov - fotbalový klub, o.s.	22	16	3	3	89:36	51
3	FK Dukla Jižní Město, z.s. „B“	22	14	2	6	76:45	44
4	Tělovýchovná jednota Spoje Praha „B“	22	12	4	6	82:43	40
5	A.F.K. Olympia Šeberov	22	12	1	9	76:44	37
6	Sportovní klub Dolní Měcholupy, o.s.	22	11	4	7	50:61	37
7	SK NUSLE, z.s.	22	11	3	8	54:38	36
8	Tělovýchovná jednota SOKOL BENICE	22	6	2	14	57:83	20
9	Tělovýchovná jednota PRAGA „C“	22	5	2	15	36:75	17
10	TJ Sokol Stodůlky, z.s. „C“	22	5	2	15	46:87	17
11	Fotbalový klub Čechie Dubeč, z.s. „B“	22	4	3	15	32:80	15
12	Spartak Hrdlořezy, z.s. „B“	22	2	2	18	30:122	8

A tým 3. třída – konečná tabulka - Stolní tenis

	3. třída A muži	Zápasy	+	0	-	Kont.	Skóre	Body
1.	SK Dolní Měcholupy A	22	20	0	2	0	213:99	60
2.	AC Sparta Praha H	22	16	1	5	0	198:139	49
3.	SF SKK EL Niño Praha I	22	15	1	6	0	198:135	46
4.	Slovan KST Bohnice F	22	13	2	7	0	176:159	41
5.	TJ Sokol Žižkov B	22	12	1	9	0	177:170	37
6.	TTC Elizza Praha H	22	10	4	8	0	184:162	34
7.	TJ AVIA Čakovice E	22	10	3	8	1	164:165	32
8.	TJ Sokol Běchovice II B	22	8	2	12	0	166:186	26
9.	SK HAMR B PENTA TRADING	22	7	1	14	0	146:188	22
10.	TJ Malešice C	22	6	2	14	0	143:190	20
11.	TJ Sokol Praha 5 - Stodůlky D	22	4	3	15	0	132:196	15
12.	Slovan KST Bohnice G	22	0	2	20	0	110:218	2

skončily do 6. místa a hlavně náš „A“ tým postoupil v příštím ročníku do vyšší třídy. „A“ týmu gratulujeme k postupu.

Výbor SK přeje všem členům hodně zdra-

ví, zdravý odpočinek a načerpání nových sil do ročníku 2019-2020. Děkujeme všem za velmi dobrou reprezentaci SK.

Výbor SK Dolní Měcholupy

B tým 4. třída – konečná tabulka - Stolní tenis

	4. třída B muži	Zápasy	Výhra	Remíza	Prohra	Kont.	Skóre	Body
1.	TJ ABC Braník B	22	20	0	2	0	214:69	60
2.	PSK Olymp Praha B	22	17	1	4	0	197:95	52
3.	TTC Klánovice D	22	15	0	7	0	182:127	45
4.	SF SKK EL Niño Praha J	22	14	2	5	1	180:127	43
5.	SK OAZA Praha C	22	13	3	6	0	188:126	42
6.	SK Dolní Měcholupy B	22	13	1	7	1	175:131	39
7.	TJ Sokol Suchdol-Sedlec A	22	9	2	11	0	147:164	29
8.	TJ AVIA Čakovice F	22	7	1	14	0	121:193	22
9.	TJ Sokol Břevnov Hradčany A	22	6	2	14	0	128:178	20
10.	TJ Lokomotiva Vrsovice F	22	5	1	16	0	96:195	16
11.	TJ Sokol Nusle Praha F	22	4	1	17	0	98:201	13
12.	TJ Střížkov E	22	1	2	19	0	94:214	5

C tým 6. třída – konečná tabulka - Stolní tenis

	6. třída B muži	Zápasy	Výhra	Remíza	Prohra	Kont.	Skóre	Body
1.	SK OAZA Praha D	22	19	2	1	0	210:106	59
2.	TTC Elizza Praha K	22	17	2	3	0	207:119	53
3.	AC Sparta Praha K	22	14	3	5	0	191:149	45
4.	SK Slivenec C	22	10	1	11	0	167:170	31
5.	SK Dolní Měcholupy C	22	10	3	7	2	174:162	31
6.	TJ Sokol Praha Podolí B	22	9	1	12	0	141:172	28
7.	TJ Slovan Svoboda A	22	9	1	12	0	159:171	28
8.	TJ Sokol Běchovice II D	22	8	2	12	0	171:180	26
9.	TTC Praha E	22	9	0	12	1	140:181	26
10	Slovan KST Bohnice J	22	8	2	12	0	148:170	26
11	TJ Stadion Žižkov DDM Praha 3 - Ulita E	22	7	1	14	0	152:185	22
12	TJ Sokol Nové Vysočany D	22	3	0	19	0	110:205	9

Slavnostní zařazení nové techniky

Dolnoměcholupští dobrovolní hasiči si vás dovolují pozvat na slavnostní předání nové hasičské cisterny na podvozku Scania, která letos nahradila 30 let starou cisternovou automobilovou stříkačku na podvozku Tatra.

Akce proběhne 1. září od 14:00 v areálu hasičské zbrojnice v Dolních Měcholupech, v ulici Ke Slatinám. V rámci akce bude veřejnosti představena také zrepasovaná cisternová automobilová stříkačka Dennis, která byla v předchozích letech získána bezplatným převodem od pražských profesionálních hasičů, a kterou si místní hasiči opravili svépomocí.

Kromě slavnostního představení dvou vozidel čeká na návštěvníky ukázka hašení hořícího automobilu, statická ukázka techniky místních hasičů, požární útok dětí, možnost vyzkoušení vybavení hasiče (helma a oblek) a mnoho dalšího. Občerstvení zajištěno.



Program:

- 14:00 začátek
- 14:30 úvodní slovo + představení hostů
- 15:00 oficiální zařazení + křest
- 15:30 ukázka výjezdové skupiny (požár auta)
- 16:00 ukázka dětí - požární útok
- 17:00 ukončení

za dolnoměcholupské hasiče
Petr Vltavský



Mladí hasiči z Dolních Měcholup postupují na MČR

Víkend 8.-9. června patřil krajskému kolu hry PLAMEN, soutěži mladých hasičů. To se konalo v pražské Stromovce za účasti



šesti družstev, které postoupily z prvního kola celorepublikové hry PLAMEN. Naše družstvo nastoupilo ke všem šesti disciplínám, čtyřikrát vybojovalo vítězství a i díky tomu stálo v celkovém hodnocení na stupni nejvyšším. Nejenže se tedy stalo mistrem Prahy, ale postoupilo na Mistrovství ČR. Reprezentovat Prahu bude v konkurenci vítězných družstev krajských kol konaných napříč celou republikou, a to ve dnech 30. 6.-1. 7. ve Vlašimi. Držte nám, prosím, palce.

Za SDH, Libor Vojta



Firma Schubert partner a.s. **PŘIJME:**

SKLADNÍKA DO SKLADU OBALOVÝCH MATERIÁLŮ

Pracovní doba:

Po – Pá 8:00 – 16:30; jednosměnný provoz.

Mzda: 24.000 Kč.

Tel: 775 553 414, případně životopisy zasílejte na:

z.kubelkova@schubert.cz

PRACOVNÍKA PRO OBSLUHU TŘÍDÍCÍ A BALÍCÍ LINKY

Pracovní doba:

Po – Pá 6:00 – 14:30; jednosměnný provoz.

Mzda: 20.000 Kč až 23.000 Kč

Tel: 775 553 411, popřípadě životopisy zasílejte na:

z.kubelkova@schubert.cz

Místo pracoviště: Praha 9 – Kyje

Požadujeme: spolehlivost, čistý trestní rejstřík.

Nabízíme: zaučení každého nového zaměstnance, moderní pracovní prostředí, příplatky za práci přesčas, odměny, zaměstnanecké slevy na firemní produkty, produktový benefit, možnost ubytování (samost. 1kk).

Schubert
PARTNER

Koupím rodinný dům v Dolních Měcholupch.
Tel: 604 617 788

Na akcích konaných MČ Praha - Dolní Měcholupy jsou pořizovány obrazové či zvukové záznamy.



Získané materiály mohou být použity k propagaci
Městské části Praha - Dolní Měcholupy.

Důležitá telefonní čísla Dolních Měcholup:

Úřad městské části: 272 706 441

Pošta Partner: 272 705 481

Městská policie: 272 700 662

PALÁRIKOVÁ Radka: 778 702 134

RUDOLF Martin: 721 895 538

Hasiči: 728 413 904

Praktický lékař pro děti a dorost MUDr. Cejpková:
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

Hlášení havárií a poruch na
veřejném osvětlení
Tel: 800 404 060 (bezplatná)

Seznam podnikatelů

(i Vaše firma zde může mít vizitku zdarma)

AI Settimo Cielo

Na Návisi 525/6, 111 01 Praha-Dolní Měcholupy
po-ne od 16 do 22 tel: 773 618 142, liana@centrum.cz
Nabízíme příjemné posezení, vína z vybraných italských
vinařství, čerstvou kávu, kvalitní čaje, domácí limonády,
zákusky i pochoutky k vínu

AUTO LS, s.r.o.

Dolnoměcholupská 51/47, 111 01 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

CO-VIN s.r.o.

V Dolínách 213/5, 111 01 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, 111 01 Praha-Dolní Měcholupy
Dagmar Benešová; 777 239 868, 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

ELEKTROservis

Roman Tůma; Kutnohorská 44/31 Dolní Měcholupy.
Tel: 606 951 002, mail: romtum@seznam.cz
opravy, připojení a revize elektro zařízení a spotřebičů

FYZIOTERAPIE PRO ŽENY

U tůně 8, DM (po-čt 8-13)
Mgr. Lenka Neužilová; 775 268 340, neuzilenka@seznam.cz
řešení pohybových obtíží, vědomá práce s tělem, péče o ženy
v těhotenství, po porodu, po císaři, harmonizace
a relaxace těla jemnými technikami

Ing. Josef Krtička

Za Zahradami 384/23, 111 01 Praha 10
604 120 079 josef.krticka@seznam.cz
Revize tlakových a plynových zařízení

IKS-MARKETING, s.r.o.

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

M & M reality holding a.s.

Kutnohorská 10/55, 111 01 Praha 10 – Dolní Měcholupy
Roman Bareš; tel.: 605 214 096, e-mail: rbares@mmreality.cz
Zprostředkování prodeje nemovitostí, nabídka nemovitostí
k prodeji nebo pronájmu
www.mmreality.cz

Martin Dolák

Kryšpínova 527/2, Praha 10 Dolní Měcholupy
telefon: 723 357 735 mail: martin.dolak@dolici.cz
Instalace, programování a servis silnoproudých
i slaboproudých rozvodů a zařízení včetně VoIP technologií.
Certifikovaný specialista pro veškeré výrobky
2N Telekomunikace a.s.

Milena Junková

Na Konci 158/5, 111 01 Praha 10 – Dolní Měcholupy
tel: 604 637 238, e-mail: Junkova@volny.cz
vedení účetnictví, daňové evidence, DPH, kontrolní hlášení,
mzdy, daňová přiznání

PIZZA DO KRABICE.CZ s.r.o.

Kutnohorská 40, 109 00, Praha 10 – Dolní Měcholupy
Rozvoz tel. 605 92 92 92
Otevírací doba od 10 - 22 hod
Pestrý výběr pizz, salátů a těstovin
www.pizzadokrabice.cz

PLYNOMAX s.r.o.

V Planinách 284/15, Dolní Měcholupy
Lukáš Svoboda
info@plynomax.cz, 734 334 252
Montáž, servis, revize plynových kotlů.
www.plynomax.cz

Pivnice U Tomáše

Tomáš Skála; Kutnohorská 26/45, Praha 10
Tel: 606 200 704, e-mail: tomskal@seznam.cz
www.pivniceutomase.cz
po-so 17-23, ne 17-22

Poradna Trinity - Gabriela Dvořáková

Nad Sadem 462/8, 111 01 Praha - Dolní Měcholupy
Tel: 607 960 372, www.homeopatie-poradnatrinity.cz,
gabriela@homeopatie-poradnatrinity.cz,
Léčba chronických i akutních zdravotních potíží pomocí
homeopatie a autopatie.

REGISTR VOZIDEL

Lucie Sobková; tel: 777 074 907
Zprostředkování veškerých úkonů v registru vozidel (registrace
nových vozidel, převody, ztráta RZ, zápisy změn, atd.)

Roman Tůma

Kutnohorská 44/31 Dolní Měcholupy
tel. 606 951 002 volat můžete 24h. mail: romtum@seznam.cz
Hodinový manžel - opravy a údržba všeho druhu

JUDr. Jaroslav SVOBODA, advokát

Pobočka: V Planinách 284/15, 111 01 Praha 10-D. Měcholupy
mail: jaroslav.svoboda@advocati.cz, tel: 222 716 164
Nabízím právní služby zejména v rodinném právu včetně zvý-
šení výživného na dítě, při rozvodech či dědictví, v pracovním
právu, při převodech nemovitostí, vymáhání pohledávek aj.

Soukromá Mateřská škola KOŠÍK akreditovaná MŠMT

Za Kovárnou 422/15, Praha-Dolní Měcholupy
Lenka Korejčíková
Tel: 608 241 021, 732 741 587 mail: sprava@mskosik
www.mskosik.cz
Výchova, vzdělávání a péče o děti od 2 - 7 let, logopedická
prevence, program pro děti z cizojazyčného prostředí

Školka Amálka

Na Slavíkově 205/7, Praha 10 Dolní Měcholupy 111 01
kontaktní osoba Iva Zelená
777 208 878, 777 908 878
info@skolkaamalka.cz www.skolkaamalka.cz
Péče o děti od 1,5 roku v půldenním i celodenním režimu



ŠTĚRBOHOLY Retail Park

KUTNOHORSKÁ

POHODLNÉ NÁKUPY NA DOSAH

POHODLNĚ ■ RYCHLE ■ PŘEHLEDNĚ



Iceland



ROSSMANN



pet center



www.sterboholyretailpark.cz