

MISTNINOVINY 9

Praha 9

NOVINYKRAJE.CZ

Šíleně smutnou princeznu si nenechám nikdy ujít, říká Helena Vondráčková

Asi neexistuje nikdo, kdo by ji neznal, pokud nepočítáme nemluvnata. Letos oslavila 60. let od svého vítězství v soutěži Hledáme nové talenty, kterým zahájila svou pěveckou kariéru, vyprodala O2 arenu a získala cenu Thálie za celoživotní mistrovství. Přesto, že koncertuje i během adventu, na Vánoce se těší a chystá jako my všichni.

Petra Trnková

Advent má být časem rozjímání a těšení se na Vánoce. Často ale bývá spíš vyplněn sháněním dárků, úklidem, pečením cukroví a stresem z toho všeho... Jak toto období prožíváte vy?

Předvánoční čas je pro mě nejhezčím obdobím v roce, proto si ho vyplňuji příjemnými okamžiky a přípravami, ne stresem. Musím říct, že letošní rok byl opravdu výjimečný a pracovně bude až do konce roku velice náročný, ale i tak si najdu čas na oslavu adventu a vánoční přípravy. Těším se, až začnu s výzdobou domu a zahrady. Mám ráda světelné vánoční dekorace, před domem mám velkého jelínka se sáněmi, soba, Santa Clause nebo anděla, který troubí a ohlašuje, že se blíží Vánoce. Tato výzdoba dělá radost nejenom mně, ale hlavně dětem, kterým září oči radostí, když jdou kolem.

Vánoce neslavím jen tři dny, ale po celý advent, který toto krásné období prodlužuje. Každoročně pečuji štolu, bohužel to vypadá, že to letos nestihnou, protože mám diář nabitý k prasknutí až do zlaté neděle, kdy se uskuteční můj tradiční vánoční koncert v Lucerně. Cukroví nepeču, mám báječnou kamarádku, která mi ho vozí z Moravy. Jsem sice dobrá kuchařka, ale takové cukroví, jaké pečela ona, bych určitě nezvládla. Dárky nakupuji na poslední chvíli (*usmívá se*).

Jak trávíte samotné Vánoce? Podle českých tradic se stromečkem, kaprem a salátem, nebo máte nějakou svou alternativní tradici?

Dodržuji české tradice tak, jak jsme je dodržovali vždy u nás v rodině, mám v sobě zakořeněno je ctít. Co se týká štedrovečerní večeře, samozřejmě nesmí chybět rybí polévka, bramborový salát



Foto | Lenka Halašová

s majonézou a hlavně dobrá ryba. V posledních pár letech neservírujeme kapra, ale smaženého sumce, který je daleko lahodnější a kterého si sami ulovíme.

Pokud mi to žaludek „dovolí“, večeri zakončuji nepečeným dortem Malakov podle receptu

mé maminky. Je z piškotů namočených v mléce, s troškou rumu a kávy a prokládaný meruňkovým kompotem. Musí se nechat odležet, nejlépe do druhého dne. Poté ho zdobím šlehačkou a servíruji s jahodami.

Pokračování na straně 5

INZERCE

V příštím roce oslaví značka Škoda své 130. výročí. Již nyní si pro vás Škoda přichystala mimořádnou nabídku. Slavte s námi a pořiďte si akční model v edici 130 let. Například modely Octavia a Octavia Combi můžete mít s atraktivním cenovým zvýhodněním a výbavou navíc.

Váš autorizovaný prodejce vozů Škoda:

AUTO BRANKA Praha
Prosecká 817/82
190 00 Praha 9 - Prosek
Tel.: 800 101 108
www.branka.skoda-auto.cz

Auto Branka

ŠKODA

Škoda Octavia a Škoda Octavia Combi
Akční modely 130 let

se zvýhodněním až
128 300 Kč s DPH

Normovaná spotřeba CO: Škoda Octavia 4,3-4,8 l/100 km, 112-131 g/km
Škoda Octavia Combi 4,4-5,9 l/100 km, 114-134 g/km
Atraktivní fotografie, obsahující převážně akční výbavu.

130
LET

RV240064/11

Novoroční předsevzetí – klasika, kterou opakujeme

Tak jako je Nový rok začátkem dalšího kalendáře, tak si řada lidí stanovuje novou startovní čáru, od které se chtějí odrazit a zlepšit svůj život. A datum 1. 1. je ideálním dnem, kdy se s tím dá začít. Podle dlouhodobých průzkumů si více než polovina Čechů dala někdy novoroční předsevzetí. Nejčastěji jde o změnu jídelníčku a s tím související hubnutí, protože o Vánocích lidé nabерou na váze dva až pět kilogramů. K dalším plánům do nového roku už tradičně patří skoncovat s kouřením nebo plán aktivně žít.

„Ledňáčci“ dorazí do fitness center

Historická data z posíloven a tělocvičen potvrzují, že nejvíce nových zákazníků přichází hned první dny v lednu, proto je občas nazývají „ledňáčci“. Někdo z nich si permanentku koupil sám, jiný ji našel pod stromečkem od Ježíška a má to být způsob, jak se donutit k pravidelným návštěvám. Většinou však novoroční předsevzetí vezmou za své už během prvního měsíce, kdy nastupují výmluvy, proč to dál nejde. Předsevzetí totiž



musí být dosažitelné postupnými kroky a reálné pro váš životní styl. Prakticky není možné zhubnout deset kilo za měsíc ani nabrat svaly do léta.

Stanovte si plán a odměňujte se

K dosažitelnému předsevzetí je potřeba stanovit si plán, jak ho dosáhnout. Postupnými kroky dosáhnete stanovených cílů a za každý stupínek by měla následovat odměna. Ta vás musí potěšit, ovšem

ne zhatit vaše plány (když se snažíte změnit stravování, tak odměnou nesmí být odřikávané jídlo). To vás bude motivovat v dalším dodržení vašeho úmyslu.

Nositelná elektronika umí zastoupit partáka

Především při pohybových aktivitách potřebujeme někoho, kdo nás podpoří a povzbudí, když zrovna nemáme energii nazbyt. Ať už je to partner, kamarád, pes, který vyžaduje procházku, nebo

v posledních letech stále dostupnější nositelná elektronika. Nejen telefony, ale různé fitness náramky, chytré hodinky nebo i obyčejný krokoměr umějí povzbudit a vypočítat, jakých úspěchů se jejich nositel dobral. Některá zařízení dokáží sledovat důležité životní funkce, počítat spálené kalorie, monitorovat pitný režim a ocení vás i za kvalitní spánek. Každá pochvala je totiž krůčkem ke splnění svého předsevzetí. Nejdůležitější a nejsložitější je totiž vydržet.

ala

výtvarný kurz pod stromeček



Ideální vánoční dárek formou vouchery

Dům umění na Chvalské tvrzi pořádá výtvarné kurzy kreslířských a malířských technik a umělecko-řemeslné workshopy. Pro rok 2025 nabízíme kurzy od základů pro začínající výtvarníky až po alternativní a experimentální malbu. Naši lektori jsou zkušení akademici a výtvarníci, kteří chtějí předávat své znalosti



Art Akademie

Výtvarné kurzy na 1. čtvrtletí 2025 10 lekcí po 3 hodinách

Termín: 20.1. - 28.3.2025 17:00 – 20:00

Výuka obsahuje: Techniky kresby, malby – od zátíší až k živému modelu – od kresby k malbě – od pastelu přes akvarel, akryl, olej, kreativní a experimentální malba, malba na porcelán a malba špachtlí a další...

registrace - kurzumeni@atelier-fiala.cz informace - www.atelier-fiala.cz

ZÍSKEJTE 900 Kč ZA HODINU VAŠEHO ČASU

Za doporučení nového
dárce získáte oba
1000 Kč



**A PLAZMA
POLIKLINIKA
PROSEK**



www.aplazma.cz



TIPÁŽ

NOVINY KRAJE vydává Regionální vydavatelství s.r.o., K Žitkovu 282/9, 190 00 Praha 9, IČ 27846717, DIČ CZ27846717 – Místo vydání: Praha 9 – Nепrodejné – Šéfredaktor: Ivo Čermák – Neoznačené fotografie jsou z archivu redakce – Registrace u MK ČR – MK ČR E 23002
Inzerce: Dana Brejchová 603 588 338, brejchova@regvyd.cz; Karel Dobias 739 300 390, dobiase@regvyd.cz; Aneta Dobiasová 732 574 319, dobiaseva@regvyd.cz; Štěpánka Hadravová 605 167 046, hadravova@regvyd.cz; Zuzana Tomášková 605 405 799, tomaschkova@regvyd.cz; Libor Vrbický 720 105 401, lvrbicky@regvyd.cz;
Vít Vrbický 603 786 170, vrbicky@regvyd.cz – Nevýžádané příspěvky nevracíme – Reklama na dodávky novin: reklama@regvyd.cz – Tisk: MAFRAPRINT, Petr Turyna, tel.: 734 517 178 – Korektury: Ilona Vítková – DTP: Josef Omelka, Studio 87, spol. s r.o. – Vydání 2024/11 vychází 13. 12. 2024 – Uzávěrka dalšího vydání 10. 1. 2025
Vydavatel neodpovídá za správnost údajů inzerátů a nebere žádnou finanční ani hmotnou odpovědnost za zveřejnění inzerátů a jeho následky. Obsah inzerce se nemusí shodovat s názorem vydavatelství.

RV2402266/02

RV2402265/05

Podpora kvalitního bydlení trvá už 15 let



Nejúspěšnější program na renovaci rodinných a bytových domů a energetické úspory letos oslavil 15 let od svého vzniku. Z programu Ministerstva životního prostředí Nová zelená úsporám bylo podpořeno 484 162 žádostí. Jedná se tak o jeden z nejúspěšnějších programů v Evropské unii v oblasti energetických úspor a jsme inspirací pro ostatní evropské státy.

Juraj Aláč

Dotační program Zelená úsporám a jeho pokračování Nová zelená úsporám přinesly do Česka významný efekt v oblasti energetických úspor pro majitele rodinných a bytových domů. Za patnáct let existence dotačního programu se podařilo podpořit téměř půl milionu žadatelů, kteří se díky financím mohli pustit do modernizace vytápění, zateplení a oprav domu nebo nainstalovat fotovoltaickou elektrárnu. Zvýšila se tak nejen kvalita bydlení v Česku, ale také rozproudila ekonomika. „Pomáháme rodinám, seniorům i obyvatelům bytových domů, aby byli energeticky soběstačnější, platili méně peněz za energie, snižovali emise skleníkových plynů a adaptovali se na změnu klimatu,“ zdůvodnil programy ministr životního prostředí Petr Hladík.

Velký zájem podpořily i dva nové podprogramy, které Ministerstvo životního prostředí spustilo v roce 2023 – Nová zelená úsporám Light a Oprav dům po babičce. Jejich největší výhodou je jednoduchá online žádost

a vyplacené peníze předem. Seniori nebo rodiny s dětmi tak nemusí mít našetřeno velké množství financí. Lidé peníze využili například na výměnu oken, solární ohřev vody či na výměnu neekologického zdroje vytápění. „Předpokládáme, že program Nová zelená úsporám bude fungovat minimálně do roku 2030. Jsou samozřejmě možné dílčí úpravy jednotlivých parametrů podpory, ale jako celek by měl program pokračovat i dále. Aktuálně jsou hlavní směry podpory dané, tedy zejména investice do zásadních rekonstrukcí budov k bydlení, tedy jak rodinných, tak bytových domů,“ uvedla mluvčí ministerstva životního prostředí Veronika Krejčí.

Kotlíkové a další dotace v novém kabátě, poradci pomohou zdarma

Krajské kotlíkové dotace pro seniory a domácnosti s nižšími příjmy nahradily dotace pro nízkopříjmové domácnosti z programu Nová zelená úsporám Light, kde může podpora dosáhnout výše až 150 tisíc korun. „Pokračuje podpora výměny starých kotlů v rámci

programu Nová zelená úsporám, kde je maximální výše příspěvku až 130 tisíc korun. Počet žádostí se po rekordním zájmu během léta ustálil na zhruba 1500–2000 žádostech měsíčně. Od podzimu navíc mohou zájemci získat příspěvek na výměnu kotlů na uhlí všech emisních tříd,“ dodala mluvčí Veronika Krejčí. Nízkopříjmové rodiny a seniori, kteří mají zájem o výměnu kotle z programu Nová zelená úsporám Light, mohou využít bezplatné poradce ze sítě Energetických konzultačních a informačních středisek nebo z Místních akčních skupin. Kontakty na ně najdou na webu novazelenausporam.cz.

Peníze na dotační programy získává Unie z emisních povolenek

Program Nová zelená úsporám spadá pod Modernizační fond Evropské unie, konkrétně je plně financován z prodeje emisních povolenek. Díky tomu jde o stabilní a dlouhodobý program a zároveň vhodný nástroj, jak transparentně distribuovat prostředky získané z emisních povolenek přímo domácnostem. Program je financován z prodeje emisních povolenek již od svého počátku a důležitou roli bude hrát v podpoře energeticky úsporného bydlení i nadále.

novazelenausporam.cz

KRÁTCE

Nejdůvěryhodnější značky



Marketingový program Nejdůvěryhodnější značky letos podesáté ocenil značky a brandy, které si získaly nejvyšší míru důvěry mezi českými zákazníky. Na základě rozsáhlého průzkumu společnosti NIQ hodnotilo více než 4000 respondentů v 95 kategoriích značky, které v očích zákazníků vynikají především svou spolehlivostí a kvalitou. Důvěra ve značku je klíčovým prvkem, který ovlivňuje nejen spokojenost zákazníků, ale také jejich loajalitu a dlouhodobou přízeň. K oceněným značkám letos patří například Datart, Jar, Durex, Urinal, Božkov, Tank Ono, Zásilkovna, Vichy nebo Best. Kompletní seznam Důvěryhodných značek najdete na našem webu. *Regionální vydavatelství, s.r.o., je partnerem programu Důvěryhodná značka.*

regionálnívydavatelství.cz

ČÍSLO MĚSÍCE

57

Tolik tropických dní během letošního roku zaznamenala alespoň jedna ze stanic ČHMÚ, když naměřila teplotu minimálně 30 °C. Dlouhodobý průměr z let 1990 až 2023 přitom činil 41 dnů. Podle meteorologů byl letošní rok nejteplejší v historii měření.

DATUM MĚSÍCE

18. prosince 1895

Laurin & Klement založili v tento den obchodní značku na výrobu jízdních kol, motorů a automobilů. S vlastnickou značkou Slavia začali v pěti lidech vyrábět jízdní kola v pronajaté dílně na mladoboleslavské periferii. Pod názvem Škoda je společnost známá od roku 1925.



Devítka zve na rybí polévku

Tradiční vánoční menu – rybí polévku, připraví letos již po jedenácté devátá městská část. Servírovat se bude 17. prosince 2024 od 10 hodin na náměstí OSN v blízkosti vstupu do stanice metra Vysočanská.

I letos uvaří polévky, nejen tu rybí, ale i kuřecí vývar, kuchař z vysočanské restaurace U Šebestiána a u jejich rozlévání se mohou občané předvánočně setkat s místními radními. ak

Svoboda v nesvobodné době

Galerie hlavního města Prahy uspořádala v Domě fotografie retrospektivní výstavu děl fotografky Heleny Wilsonové, která na více než 140 snímcích zachytila běžný život v normalizačním Československu a projevy svobody v době, která svobodu omezovala.

Její tvorba je osobním svědectvím a představuje mozaiku každodenních životů běžných lidí i osobností spojených s paralelní kulturou 70. let. Až do 23. února 2025 jsou k vidění i snímky z tehdejších významných historických událostí. ak

Palmu chrání skleník na kolečkách



Foto | SOŠ

Školní botanická zahrada SOŠ Jarov v Praze 9 se pyšní unikátním pojízdným skleníkem, který před zimními teplotami chrání vzácnou stoletou palmu.

Studenti s vyučujícími našli unikátní způsob, jak palmu zachránit, když pro ni navrhli speciální 8,5metrový pojízdný „dům“, který se v létě jednoduše odsune.

Botanická zahrada slouží hlavně žákům, ale přístupná je celoročně i pro veřejnost, takže palmu a její „dům“, ale i další rostliny je tady možné vidět na vlastní oči. ak

Stavba roku 2024: zvláštní cena pro ZŠ a MŠ Elektra

Cenu za přínos pro rozvoj občanské infrastruktury hlavního města Prahy získala v letošním 32. ročníku celorepublikové soutěži přehlídky Stavba roku 2024 budova Základní a mateřské školy Elektra. Jejím investorem byla MČ Praha 9.

V soutěži Stavba roku 2024 bylo rozděleno 15 titulů a 26 zvláštních cen. Cenu za přínos pro rozvoj občanské infrastruktury hl. m. Prahy dostala Elektra za moderní architekturu s důrazem na udržitelnost a příjemné prostředí a také za to, že poskytuje inspirativní prostředí pro rozvoj a vzdělávání dětí.

Stavba roku je každoročně nejvýznamnější událostí ve stavitelství a architektuře, letos v ní bylo přihlášeno 116 staveb z celé ČR a čtyři zahraniční. Základní a mateřská Elektra se mezi nimi rozhodně neztratila. Zvláštní ocenění jí a potažmo MČ Praha 9 patří právem – postavila moderní školu pro 800 žáků splňující parametry 21. století na relativně malém pozemku. Celkové náklady na stavbu i s vybavením tříd a školní kuchyně



Základní a mateřská škola Elektra ve Vysočanech. Foto | mj

dosáhly zhruba 580 milionů korun, a to v době vysoké inflace nejen ve stavebnictví, kdy stejně velká škola běžně stála miliardu korun.

Hlavním organizátorem soutěže je Nadace pro rozvoj architektury

a stavitelství a všechny v ní přihlášené stavby jsou k vidění na webu www.stavbaroku.cz. ak

www.stavbaroku.cz

Obědy seniorům „dochutí“ vlídná slova

Senioři a zdravotně handicapovaní, kteří využívají služeb neziskové organizace Sociální služby Praha 9, z.ú., mají postaráno nejen o teplé obědy, ale i o neméně důležitý sociální kontakt. Pracovníci organizace doručují obědy

do domácností každý den a při té příležitosti s klienty krátce promluví, aby zjistili, zda je u nich vše v pořádku a jestli něco nepotřebují. Tento mnohdy už přátelský kontakt je důležitý jak pro seniory, tak jejich rodiny, které mají

jistotu, že jejich blízcí jsou pod pravidelným dohledem. Sociální služby Praha 9 nabízejí obědy – polévku s hlavním chodem, za 123 Kč a další zájemci si je mohou objednat na telefonním čísle 725 113 364. ak

Děti je ozdobí, Harfa vystaví

Městská část Praha 9 ve spolupráci s Galeríí Harfa pořádá soutěž o nejhezčí vánoční stromek z dílny předškoláků, prvňáků a druháků z devítkových škol a školek.

Děti ozdobené stromky budou od 5. prosince k vidění na terase Galerie Harfa a její návštěvníci jim v anketě mohou dát svůj hlas. Autoři tří nejhezčích vánočních stromčků budou odměněni a od 20. prosince zveřejněni na webových stránkách www.praha9.cz. Zelené symboly Vánoce se poté vrátí do „domovských“ škol. ak



Takhle zdobí vánoční stromky děti.

Foto | Marie Janková

Stromky do popelnic nepatří!

Pražské služby a AVE Pražské komunální služby zajistí i během vánočních svátků svoz směsného komunálního a tříděného odpadu, aby v Praze nedocházelo k přeploňování nádob a nevznikal kolem nich nepořádek. Pomoci mohou i občané. Třeba tím, že budou stromky likvidovat až těsně před datem svozu a odkládat je vedle černých popelnic nebo nejbližších barevných kontejnerů, ne do nich! ak

www.psas.cz

Šíleně smutnou princeznu si nenechám nikdy ujít, říká Helena Vondráčková

Dokončení ze strany 1

K Vánocům tradičně patří také televizní pohádky, nelze nevzpomenout Šíleně smutnou princeznu. Běží u vás doma o svátcích televize?

A pokud ano, na co se díváte?

Běží, protože miluju pohádky a Šíleně smutnou princeznu si nenechám nikdy ujít. Když se nedíváme na televizi, pouštím si hudbu. Samozřejmě ne svoji (usmívá se), ale vánoční písně a koledy. Miluju desku vokální skupiny The Singers Unlimited, kterou jsem si kdysi přivezla z Německa. Jedná se o nádherně zpracované vánoční melodie. Ráda si pustím i klasickou hudbu, takže hudba zní a televize hraje.

Závěr roku je také časem vzpomínání a bilancování. Jaký pro vás byl rok 2024? Budete na něj vzpomínat s láskou?

Hektický. Celý rok se nesl ve znamení oslav 60 let na scéně. Kdybych měla jmenovat zásadní momenty, bylo to otevření výstavy v Tančícím domě, která mapuje celou moji kariéru. Najdete zde stovku originálních kostýmů od předních českých návrhářů, ale také nově nalezené šaty ze zmiňované pohádky. Dále spoustu fotografií ze soukromého archivu, různá ocenění, která jsem získala doma i v zahraničí, desky, CD, LP nebo také dva obrazy, které mi namaloval Karel Gott. Celá výstava je

doprovázena videoprojekcí, bude otevřena až do poloviny příštího roku. Dalším důležitým momentem byl narozeninový koncert v O2 areně v produkci Leoše Mareše, který si znovu zopakují 4. února. Absolvovala jsem také několik desítek koncertů v Čechách i na Slovensku a přiznám se, že to byl opravdu maraton. Jsem šťastná, že jsem ho prožila ve zdraví.

Podruhé jste vystoupila v O2 areně, lístky se bleskově vyprodaly... Jaký to byl pro vás zážitek?

Letošní červnová O2 arena se nesla v duchu oslav 60 let na scéně. Moc jsem si to užila, ale také jsem byla nervózní, přece jenom je to obrovská hala, tak jsem si říkala, zda to ještě zvládnou... Ale všechno dobře dopadlo, byla jsem spokojená nejenom já, ale podle reakcí i publikum, takže v únoru budu klidnější. Už teď se moc těším, spolu se mnou vystoupí báječní hosté, Bára Basiková, které si velmi vážím, showman a režisér Vašek Noid Bárta, se kterým jsem právě natočila videoklip k písni Dlouhá noc, a Tomáš Slavíček, několikanásobný mistr světa ve stepu se svou Tap Academy Prague.

Na tuto otázku se jistě ptá každý, nicméně nemohu ji nepoložit. Jak se udržujete ve formě, fyzické i psychické? Myslíte, že za skvělou kondicí vděčíte genům,



nebo spíš životnímu stylu a disciplíně?

Všemu, co zmiňujete. Od rodičů si nesu dobrou genetickou výbavu, od malička jsem byla vedena k tomu, abych aktivně sportovala, a to mi zůstalo dodnes. Pokud mi to čas dovolí, každé ráno cvičím, ráda hraju tenis, chodím na procházky s naší fenkou Jessie, v létě plavu, jezdím na kajaku a paddleboardu. Jsem zkrátka neposedná a nesnáším nudu. Důležitou roli hraje samozřejmě psychická pohoda a šťastné manželství. S Martinem jsme spolu už přes 20 let.

Na co se aktuálně těšíte?

Těším se na svůj vánoční koncert v Lucerně, který proběhne tradičně na zlatou neděli, na svátky vánoční, na zmiňovaný únorový koncert v O2 areně a také na své další samostatné koncerty v rámci turné HELENA tour 25. S kapelou Charlie Band navštívím přes 20 měst v Čechách a na Slovensku. Začínáme už 12. února v Pardubicích. Těším se také z toho, že během podzimu vyšlo několik mých nových nosičů pro

sběratele a fanoušky. CD Dlouhá noc s mými nově nazpívanými osmi hity v pojetí electronic dance music, dále speciální 2CD Helena Evergreeny, které je průřezem mého repertoáru za posledních 60 let. Jedná se o široké spektrum hudebních stylů od jazzu a swingu, až po rock, lidovky, operetu, filmovou hudbu a muzikál. Najdete zde raritní skladby, které nikdy nevyšly na žádném nosiči, dále 2LP Best of the Best a vánoční LP Vánoce s Helenou.

A co vám dělá obecně v životě radost, když odhlédneme od práce?

Když si mohu společně s manželem a naším pejskem užívat krásné volné chvíle, ať už doma, na našem hausbótu, nebo při procházkách a výletech. Každoročně se také těším na dovolenou s kamarády na Kanárských ostrovech nebo na tenisovou akademii Petra Huťky v Přerově, kde se setkáváme s přáteli a kamarády nejen ze světa showbusinessu, ale i ze sportovní oblasti. Bývá to vždy takové milé setkání s lidmi, kteří mají rádi bílý sport.

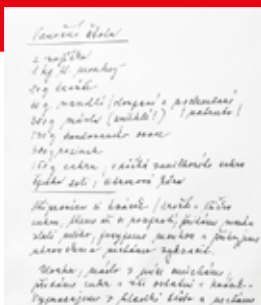
VÁNOČNÍ ŠTOLA OD HELENY

Suroviny

- 2 vajíčka, 1 kg hladké mouky
- 80 g droždí, 60 g mandlí (oloupané a nastrohané nahrubo)
- 380 g másla (změkklé)
- 130 g kandovaného ovoce, 380 g rozinek
- 250 g cukru, 6 sáčků vanilkového cukru
- špetka soli, citronová kůra

Postup

Připravíme si kvásek (droždí + lžička cukru), třeme, až se rozpustí, přidáme mouku, vlažné mléko, posypeme moukou a přikryjeme ubrouskem. Necháme vykvasit. Mouku a máslo v míse smícháme, přidáme cukr a vše ostatní plus kvásek. Vypracujeme v hladké těsto a necháme hodinu kynout. Pak ještě jednou prohněteme, rozválíme na pomoučeném válu do tvaru obdelníku, přeložíme na tři díly přes sebe a okraje zamačkáme. Pečeme 45 minut na pečícím papíru ve vyhřáté troubě 180 °C. Horké posypeme vanilkovým cukrem. Necháme minimálně na tři týdny ve fólii uležet. Dobrou chuť.



Vánoční dárky pro radost

Galerie 9 připravila již tradiční předvánoční prodejní výstavu prací klientů z dílen Domova PETRA v Mačkově.

Terapeutické dílny Domova PETRA Mačkov poskytují zázemí lidem s mentálním a kombinovaným postižením od 15 let a také seniorům. Ti společně tvoří originální výrobky z keramiky, tkané koberce, obrazy, loutky a dekorace z přírodnin, malby na hedvábí, vyšívání ubrusy, polštáře a další výrobky, které budí velký zájem veřejnosti.

Tyto výrobky budou také k vidění i ke koupi v Galerii 9 (v přízemí historické budovy vysočanské radnice, Sokolovská 14), a to od 10. do 19. prosince 2024, vždy od pondělí do čtvrtka od 10:00 do 19:00 hodin.

Nákupem originálních dárek uděláte radost nejen svým blízkým, ale i klientům mačkovského domova, a ještě tím podpoříte dobrou věc.

ak



Solární osvětlení pro větší bezpečnost

Městská část Praha 9 dokončila další úspěšný projekt zaměřený na prevenci kriminality a udržitelný rozvoj. Na smíšené cyklostezce ve Vysočanech instalovala moderní solární svítidla, která zlepšují bezpečnost cyklistů i chodců a zároveň představují ekologicky udržitelné řešení v městské infrastruktuře.

„Z podnětů občanů a bezpečnostní analýzy jsme zjistili, že některé oblasti, jakou je například vysočanská cyklostezka u ulice Modrého, nejsou dostatečně osvětlené a obyvatelé se zde necítí komfortně, zejména v měsících, kdy je méně denního světla,“ uvedl místostarosta MČ Praha 9 Adam Vážanský.

Kvůli složitému majetkovému uspořádání pozemků a vysokým nákladům na klasické kabelové osvětlení se Praha 9 rozhodla pro solární řešení a požádala o dotaci z programu prevence kriminality



U vysočanské cyklostezky během jednoho dne „vyrostlo“ osm solárních svítidel iLED firmy HDT impex s.r.o. Foto | mj

MV ČR. Celkové náklady projektu činily 302 475 korun, přičemž 237 000 korun bylo financováno právě z tohoto programu.

Na stezce nyní svítí solární svítidla iLED firmy HDT impex s.r.o., která mají několik výhod. Jejich baterie byly navrženy i pro

extrémní klimatické podmínky, svítidla efektivně svítí i při nepříznivém počasí a výkyvech teplot a využívají výhradně sluneční energii, takže „pracují“ zdarma. Také jejich instalace byla mimořádně rychlá, podařila se během jediného dne.

ak

Vánoce na Mariánském

Zažijte sváteční atmosféru a pomozte dobré věci

29. 11. 2024 – 6. 1. 2025
Mariánské náměstí, Praha 1

Přijďte podpořit prodejce z řad příspěvkových a neziskových organizací a chráněných dílen nabízejících originální předměty s příběhem.



vanoce.praha.eu



PRAHA
PRAHA
PRAHA
PRAHA

PETR ŠPAČEK & BAND

KŘEST ALBA

STRONGER

RUDOLFINUM

12. 1. 2025 Praha 19.30



ROOPRO MOTION **PETR ŠPAČEK** 

RV2400458/28 RV240256/03

Při bolestech pohybového aparátu zamiřte nejdříve k praktikovi

Záda, klouby, svaly – znáte někoho nad čtyřicet, kdo by si na ně (občas) nestěžoval? Bolesti pohybového aparátu patří k nejčastějším zdravotním potížím a věnuje se jim řada lékařských specializací. Často jsou způsobeny sedavým zaměstnáním a nesprávným životním stylem bez vhodné pohybové aktivity, ale někdy se může jednat o závažné onemocnění.

Ortopedie, revmatologie, neurologie, fyzioterapie, všechny tyto odbornosti najdete v Poliklinice Prosek. Než ovšem vyrazíte ke specialistovi, měli byste zajít ke svému praktikovi. „Lidé s bolestí zad či kloubů se obvykle léčí volně dostupnými léky sami a doufají, že bolest odezní. V případě, že se tak nestane, a stav se naopak horší, zamíří rovnou do čekárny k ortopedovi,“ vysvětluje Martina Mačáková, hlavní sestra Polikliniky Prosek.

Objednací lhůty u specialistů se ovšem obvykle pohybují v řádu týdnů, někdy i měsíců, takže

utrpení se zbytečně prodlužuje. A hrozí i to, že ortoped není správný specialista. „Praktický lékař zná dobře váš celkový zdravotní stav a může provést základní vyšetření. Na tomto základě pak napíše doporučení ke specialistovi. Nemusí to být vždy ortoped, ale také revmatolog, neurolog či rehabilitační lékař, někdy může být bolest i čistě psychosomatického původu,“ doplňuje Mačáková.

Artróza, nebo revmatoidní artritida? Obě bolí...

Praktický lékař zahájí léčbu a může předepsat i léky, které bez receptu lékárna nevydává. Nemůže sice vystavit recept na úplně všechna léčiva – některá vyžadují specialistu, nicméně čekání na odborné vyšetření nemusí pacient protrpět.

„Když se lidé po dlouhém a bolestivém čase od ortopeda dozví, že mají problém, který spadá do péče např. revmatologa, bývají



hodně frustrovaní a nepříjemní,“ vysvětluje Mačáková. Málomocný laik dokáže sám diagnostikovat, zda se v jeho případě jedná o artrózu (zjednodušeně opotřebení kloubů, velmi časté ve vyšším věku), kterou řeší ortoped, či revmatoidní artritidu (autoimunitní zánětlivé onemocnění kloubů), kterou se zabývá revmatolog. V obou případech totiž pacienta bolí klouby či

záda. A tento typ bolesti může mít i další příčiny.

„Lidé si často myslí, že si ušetří čas, když půjdou rovnou ke specialistovi, ale je to opačně. Při potížích by první cesta měla vést k praktickému lékaři. Bez doporučení praktika se lze objednat pouze na oční, kožní a na ORL s bolestmi uší,“ uzavírá hlavní sestra Martina Mačáková.

red

INZERCE

— Nová střední škola v Praze

GYMNÁZIUM GAELY

GYMNÁZIUM, JAK HO NEZNÁTE

CESTA K VAŠEMU ÚSPĚCHU
VZDĚLÁNÍ PRO ŽIVOT
ŠKOLA S ÚZKOU VÁZBOU NA
PANEVROPSKOU UNIVERZITU
737 207 964, INFO@GAELY.CZ
WWW.GAELY.CZ

RV240216/04



FAJN 

vylety.cz



www.fajnvylety.cz



STOP ATOP
SVĚTELNÁ TERAPIE

atopický ekzém · akné
·
péče o pleť
·
masážní studio

Anny Čížkové 1162/1, 198 00 Praha 14 - Hloubětín
Tel.: +420 771 197 495 email: info@atopicpraha.cz

www.atopicpraha.cz

RV2402317/01

Petružálek a synové, s. r. o.

- Odvoz stavebního odpadu, sutě, zeminy
- Písky, štěrky, recyklát, tříděná zemina
- Zemní a výkopové práce



Praha 9 - Běchovice / Český Brod
603 242 142
info@sute-pisky.cz, www.sute-pisky.cz

RV230357/22



Vánoční tradice odkazují na kulturu národa

Vánoce patří u nás k nejvýznamnějším svátkům v roce ať už ve svém křesťanském významu narození Ježíše Krista, nebo kvůli setkání rodin u jednoho stolu a dárkům, které si předáváme. Duchovní rozměr Vánoc v dnešní době spíše ustupuje, stávají se občanskými svátky spojenými se dny volna, prostřeným stolem, dárky a televizí. Některé tradice ale přesto zůstávají, řada z nich se ale postupně mění. Každá rodina si vánoční

zvyky totiž přizpůsobuje svým potřebám a životnímu rytmu.

Tradiční české Vánoce se neobejdou bez stromku, betlému, dárků, cukroví, mísy bramborového salátu a štedrovečerní ryby. Někde tradičního kapra nahrazuje losos, tuňák, nebo dokonce kuřecí řízek. To je přirozená změna v kulturních tradicích. „Podle historických pramenů první vánoční stromek postavil v roce 1812 ředitel Stavovského divadla v Praze Jan Karel

Liebich u sebe doma. O dalších Vánocích už ho mělo více domácností v Praze a na vzdáleném Valašsku. Na vesnicích to tehdy byla zvláštnost, ale dnes si bez něj svátky neumíme představit. Troufám si říct, že stromek v nějaké svojí podobě zůstane na dalších sto let hlavním symbolem Vánoc,“ uvedl historik Kamil Lukeš. Zelený strom totiž symbolizuje znovuzrození přírody. Nejdříve visel ze stropu, poté stál na podlaze, ale vždy byl

nazdobený a svítily na něm svíčky. Světlo je totiž symbolem života a Krista. Dárky se dávaly dětem vždy. Dříve děti totiž chodily na koledu a domů pak přinášely jablka, ořechy, křížaly a další drobné dárky. Na konci 19. století byly žádaným dárkem boty, které bývaly nejdražší složkou oděvu. A s nákupy dárků se pokračuje do současnosti, kdy jich neustále přibývá. A o to větší mají děti radost.

ola

PODIVNÉ VÁNOČNÍ ZVYKY VE SVĚTĚ

Itálie | Vánoce slaví až 25. prosince po požehnání papežem, dárky nosí čarodějnice Befana 6. ledna, někde mají Babbo Natale – postava podobná Santa Clausovi přinese dárky na Štědrý den.

Španělsko | Dárky nosí pomalované polínko Caga Tió – kakající poleno. Celý měsíc se o poleno děti starají a na Štědrý den jim „nadělí“.

Argentina | Nazdobené palmy, dárky nosí kůň Magi, děti mu připravují seno a vodu.

Rusko | Pravoslavné Vánoce jsou až na Tři krále, nebo na Nový rok, dárky nosí Děda Mráz se Sněhurkou.

Japonsko | Oslavy začínají až 1. ledna o půlnoci, do 6. ledna se konají novoroční návštěvy. Dárky posílají přímo z obchodních domů adresátovi. Štedrovečerní večeři si užívají v KFC.



Kluziště na devítce znovu lákají bruslaře

I letos otevřela Městská část Praha 9 ve svých parcích tři kluziště s celkovou rozlohou ledové plochy téměř 900 metrů čtverečních.

První je kluziště na Střížkově v blízkosti stejnojmenné stanice metra v nové části parku Přátelství. Ledová plocha je pro veřejnost dostupná až do 25. února 2025 denně od 9 do 21 hodin. Kdo nemá brusle, může si je tu půjčit. Informace o cenách vstupného a možnostech rezervace jsou na www.kluzistepraha.cz.

Druhým rokem se bruslí i na kluzišti v parku Zahrádky v blízkosti Café Park Zahrádky. Otevřeno je od 9 do 20 hodin, i tady si lze plochu pronajmout a k dispozici je půjčovna. Zájemci tu mohou využít stejné služby jako na Střížkově. Více na www.kluzistepraha.cz.

Už pátou sezonu je v provozu kluziště Podvinák s půjčovnou v parku Podviní. Bruslí se denně



Kluziště v parku Přátelství na Střížkově. Foto | IP4LIFE

od 11 do 22 hodin bez rezervace, ledovou plochu si lze také pronajmout na telefonu 608 840 557.

www.kluzistepraha.cz

Aktuální informace jsou na www.parkpodvinak.cz, nebo na facebooku Park Podvinak.

www.parkpodvinak.cz

Když máma s tátou chybí

Vážně ohroženým dětem a jejich rodinám už od roku 2011 pomáhá organizace Cestou necestou, aby mohly vyrůstat ve stabilním, bezpečném a citově vřelém rodinném prostředí. Na dárcovském portálu Donio zahájil spolek v prosinci sbírku na psychologickou pomoc pro děti vyrůstající v náhradní rodinné péči. Cílová částka je stanovena na 170 tisíc korun a vybrané peníze pomohou konkrétním dětem, které prošly těžkým raným traumatem, zažily dlouhodobé zneužívání, zanedbávání a týrání nebo jen nemohou vyrůstat s biologickými rodiči. Svoji velkorysosti můžete pomoci třeba devítileté Klárce k lepšímu životu. Její příběh a odkaz na sbírku najdete po načtení QR kódu.

red



Sklad potravinové pomoci v Dubči: Podpora v těžkých časech

Asi už všichni známe potravinové sbírky, které každoročně na jaře a na podzim pořádá Česká federace potravinových bank. V té zatím poslední se vybralo neuvěřitelných 640 tun zboží.

V pražské Dubči před časem vyrostlo moderní logistické centrum potravinové pomoci. Představuje klíčovou oporu pro potravinové banky v celé republice. Projekt, na který se podařilo získat podporu z fondů Evropské unie přesahující 96 milionů korun, zásadně mění možnosti českých potravinových bank při distribuci pomoci lidem v nouzi.

Centrum umožňuje efektivnější sběr, třídění a distribuci darovaných potravin. Podle Veroniky Láchové, bývalé ředitelky České federace potravinových bank, je toto zařízení reakcí na rostoucí poptávku po potravinové pomoci. A to nejen kvůli současné složité ekonomické situaci, ale také s ohledem na mimořádné situace, jakou byla například uprchlická krize.

„Myslím, že projekt byl skvěle načasovaný, sklad potravinové pomoci v Dubči začal fungovat

těsně před vypuknutím konfliktu na Ukrajině. Během dalších nepředvídatelných živelních pohrom, jako by požár v Hřensku, tornádo na Moravě či naposledy letošní povodně, se ukázalo, že moderní logistické centrum je klíčem k tomu, abychom mohli rychle reagovat na potřeby lidí v nouzi,“ uvedl Rostislav Ráček, projektový manažer České federace potravinových bank.

Jak potravinová pomoc funguje?

Potravinové banky, které sklad v Dubči využívají, spolupracují s obchodními řetězci i místními dárci. Sklad navazuje na stávající aktivity potravinových bank, které nejenže zachraňují přebytečné potraviny před zbytečnou likvidací, ale také je efektivně doručují potřebným – od rodin v krizi po seniory.

V rámci systému potravinové pomoci bylo jen během letošního roku rozdáno tisíce balíčků obsahujících základní potraviny. Díky nové infrastruktuře v Dubči je možné pomoc rozšířit na více než 2500 balíčků týdně, čímž se



zásadně zvyšuje kapacitu a dostupnost pomoci ve všech koutech republiky. Projekt v Dubči tedy není jen tak obyčejný sklad, ale také symbol solidarity a efektivity, který

ukazuje, jak lze kombinací evropské podpory, firemních partnerství a práce dobrovolníků dosáhnout významného zlepšení péče o nejzranitelnější skupiny obyvatel.

red

POMŮCKA: AALTO, AMBOINA, MOREA, ORANS, TOAD	KÓD PANAMY	OSTROV V INDONÉSII	ANGL. ŽÁBA, ROPUCHA	ARCHITEK- TONICKÝ PRVEK	ZÁSAH		MOTATI	POBÍDKA	INIC. HEREČKY KOZDER- KOVÉ	ZAHALIT	NĚM. FILM. REŽISÉR (NAHUBEK)		LEVÁRNA	ODHALENÁ	HORNICKÁ PRACOVISTĚ	ŽENSKÉ JMÉNO (1.12.)	ZKR. PRO NÁHLAU ATMOSFÉ- RICKOU PORUCHU
VZLETNOST						NEMOŽNO						DÁLKOMĚR S PEVNÝM DALEKO- HLEDEM					
NÁŠ SOCHAŘ						NASYCENÝ UHLOVODÍK ŠKODLIVÍ MOTÝLCI						PATŘÍČÍ EDOVI					
	STARŠÍ ČESKÁ FILM. HEREČKA POUŽÍVAT PERO								KÓD KYR- GYSTÁNU TVOJE			ČÁSTKA PENĚZ SPZ DUBLINU (VELKÁ BRITÁNIE)					
KLIMA								SEJFY MEZINÁ- RODNÍ KÓD NIGÉRIE								NEVIDOMÝ ČLOVĚK	OKVĚTNÍ PRAŠEK
SOLMIZAČNÍ SLABIKA			TAJENKA DÁVKA ODVÁDĚNÁ VRCHNOSTI												OZNAČENÍ GRAMOFO- NOVÉ DESKY HRUBKOVÁNÍ		
SLOVENSKÝ SOUHLAS				DOSLOVNÝ CITÁT ZÁKONA ČÍPEK MĚKKÉHO PATRA							INCI. REŽISÉRA LAMAČE	KORÁLOVÉ OSTROVY ZKR. NAŠÍ TELEVIZE					
AM. FILM S R. FLAHERTY (1931)					ZN. ELEKTROSPO- TŘEBÍČŮ INDICKÝ FILM				OBYVATEL AÓNIE	ZKR. NAŠÍ MĚNY BREJLOVEC BRAZILSKÝ			KAINŮV BRATR RUSKÉ SÍDLO				
	ZRAKOVÉ ORGÁNY	NÁSILNÍČÍ KOTOULY						FINSKÝ ARCHITEKT (ALVAR) ČESKÝ ARCHITEKT						SAVEC TROPICKÝ ODEMYKATI			SPZ PRAHY- MĚSTA
SLADKO- VODNÍ RYBY							ŽERTOVNÝ NÁPAD SRNEC				CTNOSTNÁ	ŘECKÁ BAVLNA OKO (ANGL.)					
PES OBEČNĚ					ÚSPĚCH	TAJENKA 2 SLOVENSKÝ ZBYTEK											
ANGL. ONO			AZORSKÉ OSTROVY ORÁMOVANÝ PROHLoubEN- Ý DÍL STROPU						NETEŘE (KNIŽNĚ)	DÝNĚ MALÁ ELENA						ŠVĚD. SÍDLO	PLANETKA
	ZKR. RUKOPÍ- SU KRÁLOVE- DVORSKÉHO OSLOVOVAT 3. OS. J. Č.			SÍŤ DÁLKOVÉHO KOSMICKÉHO SPOJENÍ SPZ KLATOV				ZEŠILENÝ ZÁPOR POČÍTAVAT					DOUTI VOJENSKÁ DŮSTOJNICKÁ HODNOST				
OSAHAŤ						KOMPLETNÍ SLOVEN. TĚLO						BEZ TLAČENICE					
TAJENKA 3												NÁMORNÍC- TVO					
DOMÁCKY KLEOPATRA					VLASTNÍ TETĚ INIC. HERCE SLOUPA						CITOSLOVCE ÚDIVU ZKR. ODĚVNÍ TVORBY						
ANGL. SKUTEK				TAHOUNI					KROUŽENÍ (BÁSN)								
ČAJOVÁ RŮŽE				LAKOMEC					ZNAČKA AMERIC- KÝCH POČÍTAČŮ								



Znění tajenky pošlete s kontaktem na vás (jméno, příjmení, adresa a kontaktní telefon) na e-mail tajenky@regvyd.cz do 10. 1. 2025.

Luštitel odesláním znění tajenky uděluje správci (Regionální vydavatelství, s.r.o., IČ: 27846717) souhlas se zpracováním svých osobních údajů (jméno, příjmení, e-mail, telefonní kontakt a adresa), a to ve smyslu Nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) 2016/679 ze dne 27. 4. 2016 o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů a o volném pohybu těchto údajů (GDPR). Uvedené osobní údaje je nutné zpracovávat za účelem správy dat souvisejících s vyhlášením vybraných luštitelů křížovky zajišťované správcem. Tyto údaje budou správcem zpracovávány pouze po dobu nezbytně nutnou, po vyhlášení budou ihned odstraněny.

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

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

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



Pozorováním ptáků pomůžete zmapovat jejich populaci

Druhý lednový víkend se už po sedmé připravuje akce České společnosti ornitologické Ptačí hodinka. Jejím cílem je během jedné hodiny pozorovat svoje okolí a zaznamenat všechny opeřence, kteří se objeví. Zimní pozorování a sčítání ptáků nejen na krmítku je program občanské vědy určený pro nejširší veřejnost. Zapojit se může každý, předchozí zkušenosti nejsou potřeba – stačí si vybrat libovolné místo, ať už s krmítkem, nebo bez, a hodinu v daném



**Sedmý ročník sčítání
10.–12. ledna 2025**

STATISTIKA ROKU 2024

Účastníci: 35 274
Počet sčítání: 24 444
Celkem ptáků: 792 611
Průměrný počet ptáků: 33,34

Nejčastěji pozorovaní ptáci:
sýkory, vrabci, kos, hrdlička,
stehlík, zvonek, pěnkava

termínu svoje okolí pozorovat. Sčítání je vhodné i pro školní třídy, družiny či kroužky.

Sčítačů je každým rokem víc

V loňském roce se do Ptačí hodinky zapojilo více než 35 tisíc dobrovolníků. Když se akce konala poprvé v roce 2019, tak to

bylo 14 tisíc účastníků. Vzrůstající počet zapojených pozorovatelů ukazuje, že pokud jednou této zálibě propadnete, už z této cesty nesejdete. Je to zábava i učení na celý život. Na webu Ptačí hodinky jsou připraveny nejen sčítací archy, ale i materiály, díky kterým bude poznávání ptáků o dost jednodušší.

red

ŘÁDKOVÁ INZERCE

BYDLENÍ

■ Přímý zájemce koupí byt pro své děti. Seniora mohu nechat v bytě na dožítí. Na velikosti a stavu bytu nezáleží. Vyplátím dluhy nebo uhradím privatizaci. Tel.: 608 661 664

■ SÍDLA PRO S.R.O., OSVČ V PRAZE od 149Kč/měsíc. TEL: 728 991 247. www.sidloprofimupraha.cz

■ Prodám rodinný dům v Třebenicích, okr. Litoměřice. Dostupnost – Praha 70 km. Tel. č.: 723 891 322

SLUŽBY

■ Stěhovací a vyklížečské práce provádíme již 9 let. Máme zkušenosti, svaly, vybavení a kvalitní vozový park. Svátky a víkendy bez příplatků. Km po Praze zdarma. 702 111 999 www.stehovanivrana.cz

OSTATNÍ

■ KOUPIM KNIHY, ČASOPISY, DROBNOU GRAFIKU, POHLEDNICE I CELÉ KNIŽNÍ POZŮSTATOSTI, NABÍDNĚTE. TEL.: 603 247 819, E-MAIL: CENTRUMS.T@POST.CZ

■ WWW.VYKUPVECIZDOMACNOSTI. CZ vykoupí vybavení domácnosti – DVD, VHS, CD, LP, MC, sklo, porcelán a mnoho dalšího se dozvíte na webu. T: 704 312 417, 602 262 786, dominikkovarik11@seznam.cz

PŘÍJEM INZERCE
733 720 744 • hrda@regvyd.cz

INZERCE



International Festival Ballet

12.1.2025
PRAHA
Kongresové
centrum Praha

Největší na světě!
LABUTÍ JEZERO
48 labutí na jediném pódiu.
Balet na hudbu P.I. Čajkovského
za doprovodu symfonického orchestru

www.artpartner.cz ticketportal Ticket-Online.cz

RV240160134

**Kyiv
Grand
Ballet**

KLASICKÉ BALETNÍ
UMĚNÍ V JEHO
NEJČISTŠÍ PODOBĚ

HUDBA
P.I. ČAJKOVSKIJ

HLAVNÍ TANEČNÍCI:
ANA SOPHIA SCHELLER
MIE NAGASAWA
VIKTOR TOMASHEK

LABUTÍ JEZERO
19.2.2025 PRAHA
Divadlo Hybernaria

www.artpartner.cz Ticket-Online.cz ticketportal

RV240160135

PLECHÁRNU PROVOZUJE
3B SPORTS AND CULTURE Z.S.

WWW.PLECHARNACM.CZ

**Nové kurzy
od ledna 2025**

Od ledna pro vás nabízíme mnoho nových kurzů
na Plechárně. Neváhejte navštívit náš web a vybrat
si ten svůj!

KRUHÁČ S MONIKOU VSTUP / 200Kč
PO / 18:00-19:00

YIN JÓGA S MONIKOU VSTUP / 250Kč
PO / 19:15-20:15

MONDAY DRILL & CHILL VSTUP / 400Kč
KRUHÁČ&JÓGA
PO / 15:00 - 20:00

FITDANCE SE SIMONOU VSTUP / 200Kč
ÚT / 17:00- 18:00

MTV DANCE & NEW SCHOOL VSTUP / 200Kč
S ELLEN A DAVIDEM
ÚT / 19:30- 20:30

KRUHÁČ S MONIKOU VSTUP / 200Kč
ST / 7:00-8:00

MTV DANCE & NEW SCHOOL VSTUP / 200Kč
S ELLEN A DAVIDEM
ČT / 16:30-17:30

 NASKENUJ A ZJISTI
VÍCE O KURZECH!



3B sports & culture

IN LINE
ŠKOLACZ

OBJEVTE CO VŠECHNO
PLECHÁRNA NOVĚ NABÍZÍ!

PL ŠCHÁRNA VOLNOČASOVÉ CENTRUM BRYKSOVA 1002/20, PRAHA 14, ČERNÝ MOST

RV240239/03