

MÍSTNÍ NOVINY 9

Libeň, Vysočany, Prosek, Střížkov

Vánoce u Markéty Hrubéšové

Rozhovor s oblíbenou českou herečkou a spisovatelkou nejen o Vánocích a s nimi spojených tradicích, vaření a pečení, ale také zamyšlení o životě a vztazích.

Iva Janálová

Blíží se Vánoce a každá z nás chce pro svoji rodinu upéct to nejlepší cukroví, uvařit tu nejlepší štedrovecerní večeři. Jak je to u vás doma?

Vánoce jsou nejkrásnější svátky. Všichni se alespoň malinko zastavíme, popřemýšlíme a užijeme se navzájem. Tak se tak trochu vrátíme do dětských let a to je pro naše rozbourané duše učiněným pohlázením. Všude jsou světýlka a pohádky a taky dobré jídlo. Vánoce jsou zkrátka svátky klidu a míru. A já si je přesně tak snažím užít.

Nepropadám nákupním hořečkám ani reklamním masážím na cokoli. Přehnaný úklid neřeším. Není to závod... Takže hlavně na pohodu a s rodinou. A menu máme tradiční. Maminka dělá bezkonkurenční salát, já polévku a kapra a trochu cukroví připravíme spolu s dcerou. Prostě jen aby „zavoněl“ dům... Myslím, že rodina více ocení radostnou, usměvavou maminku než vysmýčený byt,



avšak s maminkou na prahu nervového zhroucení...

Markéto, známe se mnoho let a trůfám si říct, že

k sobě máme blízko. Řekni, jak se ti daří?

Děkuji za optání. Mám se krásně. A protože mě znáš dlouho, tak víš, že bych to neřekla nikdy jinak. Vážím si drobností a snažím se být v klidu. A taky se snažím ten svůj optimismus, radost a úsměv šířit dál. Na svých vystoupeních, rozhovorech i sociálních sítích. A ono se mi to krásně vrací! Lidé se na mne usmívají nebo mi pišou krásné zprávy, že jim to třeba moc pomohlo. To je prostě nejvíc.

Asi nejsem první, kdo se tě zeptá – čím jsi nejraději? Herečkou, moderátorkou, kuchařkou, nebo spisovatelkou?

Vším, čím jsem, jsem ráda! Všechno dělám s ohromnou láskou a na 100 procent. Řekla jsem si, že se budu snažit dělat jen věci, které mi přinášejí radost. A ty méně radostné si prostě v hlavě nastavím tak, aby mě bavily alespoň maličko. Nebo si třeba řeknu, že mě nějakým způsobem posouvají dál. Neznám horší pocit než dělat něco, co mě nebaví, a s lidmi, kteří mě nebaví. Pletichy, pomluvy, neúcta, nadřazenost, arogance – to všechno mi bere energii, a tak se tomu snažím maximálně vyhýbat.

Pokračování na straně 8

INZERCE

Vyberte si ze široké nabídky prověřených ojetých vozů s garancí technického stavu.

Výběr vozu je velká věc. Proto je dobré mít jistotu, že se rozhodnete správně. Ve Škoda Plus ji máte – každý vůz svěřujeme našim odborníkům, kteří pečlivě prověřují jeho technický stav. Vybírat najisto je zkrátka plus.

Váš autorizovaný partner programu Škoda Plus:

AUTO BRANKA
Praha a Náchod
Tel.: 800 101 108
www.branka.skoda-auto.cz



RV2300074/12

Co můžete ještě stihnout do konce roku?

Štěrý den a konec roku 2023 se sice rychle blíží, ale na devítce vás ještě čeká řada kulturních, společenských a sportovních akcí.

Marie Janková

Vánoční hra se zpěvy

13. prosince od 16 hodin

Vánoční odpoledne s MČ Praha 9 a Kulturním a rodinným centrem Knoflík začíná (a také končí) u Knoflíku, Jablonecká 723/4, Praha 9 – Prosek. Těšit se můžete na malou vánoční hru, zpívání a také svařák a opékání špekáčků na náměstíčku u Knoflíku. Od 18 hodin se můžete zapojit do celorepublikového hudebního programu Česko zpívá koledy.

Ruce plné talentu

Od 13. do 21. prosince

Předvánoční prodejní výstava okouzlujících prací klientů Domova PETRA v Mačkově se koná

v Galerii 9, Sokolovská 14/324, Praha 9. Najdete tu výrobky z keramiky, tkané koberce, obrazy, loutky, dekorace z přírodnin, malbu na hedvábí, vyšívání ubrusy, polštáře a další.

Setkání u zvoníčky v Hrdlořezích

17. prosince od 17 hodin

U rozsvíceného stromu v Hrdlořezích v Horní Hrdlořezské ulici u zvoníčky zazní vánoční melodie v podání hudebního seskupení NEOKLASIC. Návštěvníky čeká i opékání špekáčků. Pořádá MČ Praha 9 a Spartak Hrdlořezy.

Vánoční les na Harfě

Soutěžní výstava stromečků, které ozdobily děti z devítkových škol, trvá v obchodním centru Harfa, Českomoravská 2420/15a, Praha 9, do 17. prosince. Do té doby mohou návštěvníci Galerie Harfa prostřednictvím anketních lístků dávat svůj hlas stromku, který se jim bude nejvíce líbit.

Lístky najdou u hlasovacího boxu před vstupem na terasu. Autoři výzdoby třech nejhezčích stromečků dostanou věcné odměny a drobnosti pro radost jsou připraveny i pro ostatní účastníky soutěže. Výsledky budou známy 20. prosince. Zkrátka nepřijdou ani hlasující, pět z nich bude vylosováno a získá voucher od Galerie Harfa v hodnotě 500 Kč.

Na rybí polévku do Vysočan

18. prosince od 10 hodin

Na tradiční rybí polévku zve letos již podesáté devátá městská část do Vysočan. Na náměstí OSN v blízkosti vstupu do stanice metra Vysočanská se bude servírovat od 10 hodin do vydání poslední naběračky. Podle tradice byla rybí polévka o Vánocích určena pro potřebné a bezdomovce. V posledních letech se ale akt jejího rozlévání stále více stává setkáváním s radními. Polévku vaří kuchař z restaurace U Šebestiána v Kolbenově ulici.

Příběh kláves...

28. prosince od 19 hodin

Příběh kláves, umění a krásných nauk v Praze let 1784–1824 je název koncertu Aleny Hönigové, který se uskuteční v obřadní síni radnice, Sokolovská 14/324, Praha 9. Je součástí cyklu koncertů konaného vždy čtvrtý čtvrtek v měsíci v Kolowratském paláci na Ovocném trhu 6 v Praze 1, který – provázený slovem – nahlíží do pražského dění let 1784–1824. Ve Vysočanech zazní na cembalo díla Jakuba Jana Ryby, Wolfganga Amadea Mozarta nebo Jiřího Antonína Bendy.

Nohejbalový turnaj

29. prosince od 10 hodin

Ve sportovní hale ZŠ a MŠ Na Balabence na náměstí Na Balabence v Praze 9 se i letos koná novoroční halový amatérský nohejbalový turnaj tříletých týmů. Chcete-li se ho zúčastnit, potvrďte svou účast na e-mailové adrese: vlachovad@praha9.cz.

INZERCE

Vánoce na Mariánském

Zažijte sváteční atmosféru a pomozte dobré věci

1. 12. 2023 – 6. 1. 2024
Mariánské náměstí, Praha 1

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

moje mariánské

PRAHA PRAHA PRAHA PRAHA

vanoce.praha.eu

Výkup aut na náhradní díly, EKOLOGICKY A BEZ STAROSTÍ!

LIKVIDACE VOJKOV

ZDARMA	Odtah
ZDARMA	Vystavení protokolu likvidace
ZDARMA	Odhlášení na úřadě

Firma s 20 letou tradicí

www.likvidacevojkov.cz

605 798 888

Autocentrum Vojkov s.r.o.
K Nemocnici 50
251 62 Tehovec - Vojkov



Betlémské světlo rozsvítí celou zemi

Plamínek zažehnutý v Betlémě se stal i pro Čechy dalším z moderních symbolů Vánoc. Už čtyřiatřicet let ho skauti rozvážejí po celé republice, aby si ho lidé mohli vzít do svých domovů a rozzářit je během Štědrého dne. Letos bude veřejnosti k dispozici od 16. do 24. prosince na řadě míst v Česku.

Juraj Aláč

Plamínek odebraný z věčného ohně, který hoří v jeskyni pod bazilikou Narození Páně v Betlémě v centrální části Palestiny, představuje symbol míru, lásky, naděje a přátelství. Rozvoz světla zajišťují skauti a skautky z celého světa. Do České republiky ho přivážejí brněnští skauti od roku 1990 každý rok vlakem z rakouského Lince. Plamínek si skauti převezmou po slavnosti ekumenické bohoslužbě. „Mít doma betlémský plamínek a nenechat ho zhasnout po dlouhé cestě znamená stát se součástí nekonečného řetězu míru a radosti,

jež zvláště v dnešní době tolik potřebujeme. Každá malá pomoc, každý jednotlivec může přispět k velkému cíli a udělat svět o něco lepší, i když cesta k tomu je opravdu dlouhá,“ uvedl k myšlence projektu hlavní koordinátor Betlémského světla Jiří Dorazil.

Betlémské světlo si lidé berou domů

Jakmile betlémské světlo rozvezou skauti po republice, lidé si mohou plamínek vzít rovnou na nádraží, nebo na některé z místních akcí. „Akt předání betlémského světla bývá obvykle spojen s místní akcí, kterou pořádají

dobrovolníci, dle pravidel po rozvozu světla skauty po ČR – zpravidla v týdnu před Vánoci nebo v přímo 24. prosince. Akce již z podstaty nesmějí být spojovány se žádnou charitativní či finanční sbírkou ani žádnými dobrovolnými příspěvky,“ dodal Jiří Dorazil. Pro vlastní plamínek je nejlepší přijít se svíčkou v zavařovací sklenici, nebo s lucernou. Betlémské světlo a jeho poselství se tak šíří mezi miliony lidí, aby jim v jejich domovech o vánočních svátcích připomínalo narození Ježíše Krista – mír, lásku, víru, naději a přátelství.

Seznam místních akcí a vlakových spojení, kdy bude možné betlémské světlo získat najdete i na webu novinykraje.cz.

www.betlemskesvetlo.cz

EDITORIAL

Kdo to tam dal?!

Vánoční dárky pod stromečkem musí být... otázkou je, kdo je tam ale dává. Američani v tom mají jasno – jejich korpulentní Santa Claus proleze komínem a do punčoch nadělí dětem cukroví a drobné dárky. O zbytek se postarají rodiče. U nás ale přeci máme Ježíška – nikdo však přesně neví, jakým způsobem dárky dětem pod stromek doručí. Každá rodina má vlastní legendu, a dokud na ni děti věří, jsou Vánoce, jak mají být. Je to nejoblíbenější období roku, na které se všichni těšíme. Je to čas klidu a pohody, který trávíme se svými blízkými. Nenechte si ho proto pokazit vnějšími vlivy, které nemůžete během Vánoc ovlivnit, a věnujte se hlavně sami sobě a svým nejbližším. Hezké svátky!

Juraj Aláč,
šéfredaktor



alac@regvyd.cz

ČÍSLO MĚSÍCE

252

Schodek státního rozpočtu v příštím roce dosáhne hodnoty 252 miliard korun. Poslanci měli k rozpočtu 120 pozměňovacích návrhů. Plánované příjmy se proti letošku zvýší o 12 miliard na 1,94 bilionu korun. Výdaje mají klesnout o 31 miliard na 2,19 bilionu korun. Celkové výdaje státu klesnou poprvé od roku 2016.



Nejnovější informace a mnohé další najdete i na našem Facebooku.
facebook.com/novinykraje





S novým rokem nový život?

Novoroční předsevzetí jsou těmi nejčastějšími, která si člověk dává – pokud si už nějaké dá, většinou je spojeno právě s příchodem Nového roku. Tak jako začíná další rok, může začít nová, skvělá etapa vašeho života z nové startovní čáry.

Juraj Aláč

Začnu cvičit, přestanu kouřit, budu jíst zdravě nebo budu víc času věnovat rodinným aktivitám – to jsou nejčastější předsevzetí, která lidé slibují sobě nebo svým blízkým, a chtějí je začít plnit hned od 1. ledna. Ať už patříte do kategorie těch, kteří si rádi něco slíbí, nebo naopak jste odpůrci všech možných předsevzetí, právě závěr roku je také dobou bilancování a zamyšlení nad svým životem. „Novoroční předsevzetí nám často připomínají životní koloběh zachycený v mýtu o Sisyfovi. Je to taková rituální, masochistická tradice, jejímž výsledkem bývá zhruba dubnové trauma ze selhání, a poté máme dalších osm měsíců na to, abychom ho dokonale vytěsnili z paměti a mohli si příští rok celý ten koloběh radostně zopakovat,“ glosuje novoroční nápady sportovní psycholog Michal Šafář.

Novoroční předsevzetí jsou skvělá věc

Dát si nějaké předsevzetí je i tak podle odborníků skvělý nápad. Ne proto, že bychom je vždy dodrželi, ale proto, že nám ukazují, co je pro nás v našich životech

důležité. Totiž vědět, co chci, je polovina úspěchu. To, že většinou selžeme a naše předsevzetí nedodržíme, není chyba předsevzetí a dá se říct, že ani naše. „K tomu, abychom byli úspěšní, se musí potkat několik věcí najednou. První z nich je motivace – ta musí být hodně silná a nejsilnější motivaci máme, pokud se to týká našeho zdraví, financí anebo vztahů. Další je nutnost vykročit mimo naši komfortní zónu, a to bývá hodně těžké. Naše komfortní zóna je totiž místo, kde se cítíme bezpečně, je pro nás známá, vlastně by se dalo říct, že naše komfortní zóna nás charakterizuje, je plná našich zvyků a očekávání,“ tvrdí vztahový kouč Radek Osička. Udělat krok mimo komfortní zónu směrem k našemu předsevzetí je spojeno se stresem, který může být až nesnesitelný. Největší chybu lidé dělají, že se chtějí změnit rychle a radikálně. „Chceme udělat moc velký krok mimo zaježděnou cestu, naopak, udělat co nejmenší krok správným směrem a být vytrvalí. Malé kroky mimo komfortní zónu znamenají menší stres s tím spojený, takový, který dokážeme snášet. Místo toho, že uběhnou maratony za šest měsíců, začnu chodit každý den na krátké

procházky. Místo toho, že uspořím polovinu platu, odpustím si každý den jedno kafe. Místo toho, že budu mít nejšťastnější vztah, budu vděčný každý den za jednu malou věc,“ popisuje možnosti novoročních předsevzetí kouč Radek Osička. Právě malé kroky a konzistentnost jsou podle něho jediná cesta, která opravdu funguje.

Ke změně života potřebujete parťáka

Ať už chcete zlepšit svoje zdraví, svoji finanční situaci, nebo svoje vztahy, není dobré být na to sám. Aby byla změna úspěšná, platí, že potřebujete „3K“. Koučink, konzistentnost a komunitu. „Koučink znamená, že mám někoho, kdo mě doprovází na této cestě, pomáhá mi překonat překážky, ukazuje alternativy a pomáhá udržet směr. Konzistentnost přináší výsledky a komunita znamená, že mám alespoň jednoho blízkého člověka, který mě na mé cestě podporuje. Každý z nás má tu sílu opustit komfortní zónu a splnit si svoje předsevzetí. Když vím, kam jdu, a mám motivaci dosáhnout svého cíle, cesta se vždy objeví,“ nabádá Osička.

Jak dodržet svá předsevzetí

Pokud už máte vymyšlené novoroční předsevzetí a nedáváte si stejné pravidelně každý rok, jsou tři základní kroky, jak si své sny

splnit. Nejdůležitější je nastavit si dobrou motivaci, reálná očekávání a plán. Cíl musí být vaší volbou a neplnit přání někoho jiného, jinak se budete jen trápit a předsevzetí vezme za své. Platí to jak o sportování, tak i učení cizích jazyků nebo při změně stravování či čehokoli jiného. Pouze vaše volba má šanci na úspěch. „Ke změně člověk musí dozrát, jejím prvním a nezbytným předpokladem je přijetí selhání a akceptace aktuálního stavu. Z toho poté vychází realistické nastavení drobných, postupných cílů, důležitá je i sociální opora – blízcí o mém stavu a cílech vědí, podporují mě a trochu slouží i jako sociální kontrola. Ideální je, pokud samotný proces změny není vnímán jako utrpení, které bude vykoupeno výsledkem, ale daří se zažívat radost, smysl a uspokojení už v tom samotném procesu změny,“ dodává k stanovění předsevzetí Michal Šafář.

I když řada předsevzetí končí po prvním selhání, je to naprosto normální a začít se dá vždy znovu a pokusit se svoje plány napravit nebo dohnat. Když si třeba slíbíte, že se denně naučíte deset cizích slovíček, a jednou to kvůli pracovním vytížením nestihnete, druhý den nezvyšujte dávku dvojnásobně. Naučte se slovíček 15 a další den pokračujte ve slíbeném předsevzetí. Pokud je váš úmysl pevný, časem si i nepohodlné zvyky plynule zcela osvojíte.

Konference představila možnou budoucnost evropského zemědělství



musíme vysvětlovat falešnost úsilí o řešení klimatických změn a současně představovat řešení reálných problémů reálnými prostředky včetně skutečných klimatických změn," dodal MUDr. Ivan David. Cílem by měla být potravinová bezpečnost a následně i soběstačnost v rozsahu přiměřeném podmínkám jednotlivé země. Vedle toho je potřeba připravit plán pro budoucí zdravější rozvoj zemědělství a spravedlivou obchodní výměnu.

Konference upozornila na nebezpečí pro české zemědělce

V rámci konference vystoupili se svými příspěvky nejen odborníci z Evropského parlamentu, ale i znalci českých poměrů. Přednášející se shodli, že pokud bude důsledně uplatňován projekt Green Deal – Zelený úděl, mohou se dostat evropské státy do deficitu potravin a budou závislé na dovozu potravin ze států mimo Evropskou unii. Tyto produkty ale nebudou muset splňovat současné evropské hygienické normy a při dlouhé přepravě klesne kvalita potravin, nehledě na obrovskou uhlíkovou stopu při jejich dopravě. Upozornili také na nebezpečí půdní degradace, její erozi, nedostatek vody v krajině či záboru kvalitní zemědělské půdy stavbami průmyslových a skladovacích hal.

V debatě pak prostřednictvím dotazů veřejnosti rozebírali možnosti českých farmářů a zemědělců, dotačních pobídek či dostatečnou kvalifikaci českých politiků, kteří hájí národní zájmy v Evropském parlamentu.

Skupina Identita a demokracie v Evropském parlamentu uspořádala 30. listopadu v pořadí pátý ročník mezinárodní konference Budoucnost evropského zemědělství 2023. Kvůli příspěvkům ze zahraničí a co největšímu dosahu pro posluchače byla konference opět pořádána online formou a živě streamována. Ve dvou přednáškových blocích vystoupilo šestnáct odborníků z České republiky, Itálie, Francie, Německa či Spojených států amerických. Stěžejním tématem byly hrozby při snaze o dosažení klimatické neutrality pro české zemědělství.

Vývoj zemědělství je v posledních letech spíše nepříznivý, a to zvláště v zemích východní části Evropské unie. Zemědělci musejí čelit nejen dravé konkurenci, která svými nízkými cenami umožněnými národními dotacemi zaplavuje trh, ale také snaze obchodních řetězců maximálně srazit výkupní cenu potravinářských komodit. Po celé Evropské unii se tak stále častěji objevují místa, kdy lidé opouštějí tradiční zemědělské oblasti a hledají si lépe placenou práci ve městech.

Odolnost zemědělství v posledních letech prověřila epidemie covid-19, k tomu se připojily požadavky projektu Green Deal a nejen jeho části

„Z pole na vidličku“, ale i další technické normy. Současná válka na Ukrajině a sankce proti Rusku se také zákonitě promítají do ceny všech komodit. „To vše vede ke zdražení vstupů – od ceny pohonných hmot, hnojiv, pesticidů, vody až k cenám práce. Dalším problémem jsou nové normy v oblasti blahobytu zvířat, často neodborně koncipované. Unie dokonce prosazuje nová stravovací doporučení. Všechna tato opatření se zaštiťují dlouhodobou udržitelností, ochranou klimatu, zachováním biodiverzity, ale ve skutečnosti jsou dlouhodobě neudržitelná,“ uvedl v úvodní řeči poslanec Evropského parlamentu, člen Výboru pro zemědělství a rozvoj venkova MUDr. Ivan David, CSc. Podle něho však řada nových opatření neovlivní globální vývoj, ale pouze poškodí zemědělství v Evropské unii.

Potravinová soběstačnost a bezpečnost je řešením do budoucna

Politici v celé Evropě by se měli zamyslet nad tím, jak změnit prostředí pro nutné hlubší změny. Veřejnosti by měli vysvětlovat, a ta by měla pochopit, že zemědělci nejsou škůdci životního prostředí, jak se tomu stalo třeba v Německu, kde jsou vystaveni všeobecné nenávisti. „Musíme podpořit společenskou prestiž zemědělství a potravinářství,

Záznam konference Budoucnost evropského zemědělství 2023 je přístupný online a zhlédnout ho můžete z pohodlí domova na sociální síti Facebook po načtení QR kódu.



Účastníci konference Budoucnost evropského zemědělství 2023 a jejich příspěvky:

MUDr. Ivan David, CSc., poslanec Evropského parlamentu, koordinátor ve Výboru pro zemědělství a rozvoj venkova (AGRI)

Ing. Zdeněk Jandajsek, CSc., generální ředitel společnosti RABBIT Trhový Štěpánov a.s., člen představenstva Agrární komory ČR – téma: Budoucnost živočišné výroby

Mgr. Ing. Jarmila Dubravská, Ph.D., generální ředitelka českého masozávodu SKALIČAN a.s., Česká Skalice, členka Evropského hospodářského a sociálního výboru – téma: Dosažitelnost potravinové soběstačnosti v zemích EU

Bohumír Dufek, předseda Odborového svazu pracovníků zemědělství a výživy – Asociace svobodných odborů ČR – téma: Budoucnost českého zemědělství

Doc. Ing. Jan Vopravil, Ph.D., vedoucí oddělení Pedologie a ochrany půdy ve Výzkumném ústavu meliorací a ochrany půdy v Praze, vysokoškolský pedagog na České zemědělské univerzitě v Praze – téma: Degradace zemědělské půdy a možnosti, jak jí předcházet

Doc. RNDr. Jan Pokorný, CSc., vědecký ředitel společnosti ENKI, o.p.s. – téma: Úloha vody a vegetace v distribuci sluneční energie a utváření klimatu

Nikola Zbořilová, poradkyně Evropského parlamentu ve Výboru pro zemědělství a rozvoj venkova (AGRI) – téma: Jsou zájmy zemědělců skutečně zastoupeny na úrovni EU?

Gilles Lebreton, poslanec Evropského parlamentu, člen Výboru pro zemědělství a rozvoj venkova (AGRI) – téma: Nebezpečí dohod o volném obchodu pro evropské zemědělství

Paola Ghidoni, poslankyně Evropského parlamentu, členka Výboru pro zemědělství a rozvoj venkova (AGRI) – téma: Obrana tradičních zemědělských produktů proti novým, umělým potravinám

Elena Luzzi, poslankyně Evropského parlamentu, členka Výboru pro zemědělství a rozvoj venkova (AGRI) – téma: Nové genomické techniky: Rozhodne se Evropská unie pohlédnout do budoucnosti a vyjít vstříc potřebám zemědělců?

Alessandro Panza, poslanec Evropského parlamentu, člen Výboru pro regionální rozvoj (REGI) – téma: Zemědělství v Evropě: Výzva pro hory

Ing. Jan Ulrich, ředitel Zemědělského svazu – téma: Perspektiva evropského zemědělství v kontextu Zelené dohody

Sylvia Limmer, poslankyně Evropského parlamentu, členka Výboru pro životní prostředí, veřejné zdraví a bezpečnost potravin (ENVI) – téma: Z farmy na vidličku: hrozba pro evropské zemědělství

Loïc Saliou, asistent poslankyně Evropského parlamentu Aurélie Beigneux pro Výbor pro životní prostředí, veřejné zdraví a bezpečnost potravin (ENVI) – téma: Zákon o obnově přírody – utopický projekt potravinové bezpečnosti

Immanuel De Reuse, člen vlámského parlamentu, Výbor pro zemědělství a rozvoj venkova, Vlaams Belang (Vlámsko) – téma: Zemědělství ve Vlámsku: Hrozba EU

Samuel H. Clovis, Jr., bývalý hlavní poradce Bílého domu pro Ministerstvo zemědělství Spojených států amerických a doktor veřejné správy – téma: Globální výzva – Světové zajištění potravin v roce 2050

Bruslařská sezona na devítce se rozjela

V plném proudu je bruslařská sezona na třech kluzištích, které letos otevřela MČ Praha 9 ve svých parcích. Dvě menší mají rozlohu každé 200 metrů čtverečních, velké na Fontáně Střížkov se letos pyšní 450 m²!

Marie Janková

„Snažili jsme se, aby kluziště byla pro co nejvíce obyvatel naší městské části v takzvané docházkové vzdálenosti, tedy aby se vyplatilo vzít brusle a jít se na hodinu sklouznout,“ říká starosta MČ Praha 9 Tomáš Portlík a dodává: „Kluziště jsou dostupná také pro žáky našich základních škol. Z prosekých škol to mají blízko k amfiteátru na Střížkově, z Elektry do parku Zahrádky, z Balabenky jsou nejrychleji v parku Podviní a ze Špitálské si mohou vybrat, kterým směrem se vydají. Dopoledne – po dohodě s provozovateli kluzišť – mohou bruslit žáci základních škol, ale i děti z mateřských školek, zdarma. Chceme tak podpořit jejich pobyt a pohyb venku.“

Kulatý unikát na Střížkově

Pořadatelé si letos pro nadšence zimních sportů připravili

řadu novinek. „Každý rok chceme návštěvníkům přinést něco originálního, aby si mohli vyzkoušet bruslení na nových místech, kde to není úplně obvyklé. Proto jsme otevřeli kluziště na střeše OC Nový Smíchov a provozujeme kluziště uvnitř fontány na pražském Střížkově. Jedná se o unikát v rámci celé republiky, žádné jiné takto kulaté kluziště v Česku nenajdete,“ říká Vít Bouše, organizátor projektu Kluziště Praha.

U vybraných kluzišť budou probíhat pravidelné akce, lekce bruslení pro děti a další doprovodný program. Školy a školky si mohou ledové plochy rezervovat během dopoledních hodin zcela zdarma. Většinu kluzišť si můžete pronajmout i pro soukromé akce, jako například firemní večírek, teambuilding, oslavu nebo například hobby hokej. Na ledových



Kluziště na Střížkově zahájilo provoz bruslařskou show už koncem listopadu a dějištěm hvězdné show se stane ještě 16. prosince od 16 hodin. Více na www.praha9.cz a fb Praha 9 – dobrá adresa. Foto | MČ Praha 9

plochách lze využít kartu Multisport nebo Flexi pas. Aktuální

informace o jednotlivých kluzištích najdete na stránkách.

www.kluzistepraha.cz

www.parkpodvinak.cz

Nová grafika Čitelné Prahy ve vozech metra

V současné době testuje ROPID novou informační grafiku ve vozech metra. Jak se líbí vám?

Od 1. listopadu 2023 najdete ve třech soupravách na každé lince metra novou grafickou podobu schémat linek metra nad dveřmi, dále zjednodušená schémata Prahy se zakreslením páteřních tras MHD vedle dveří a také novou podobu informací o smluvních přepravních podmínkách PID.

V testovacích soupravách je nová grafika vždy na jedné straně vozu a pro srovnání zůstaly tytéž informace na druhé straně v původní grafice. Nová podoba schémat vychází ze základního grafického konceptu Čitelné Prahy, který je instalován v polovině stanice metra Palmovka a ve stanici Jiřího z Poděbrad.

Kromě výrazně odlišné barevnosti (tmavý podklad oproti světlému) je podlouhlé schéma nad dveřmi (tzv. „jezevčík“) uspořádáno tak, aby byl základní orientační prvek Prahy – Václavské náměstí – umístěn přímo uprostřed schématu ve vodorovné



poloze. Nové schéma se také liší způsobem označení bezbariérových stanic. Ve zjednodušeném

schématu páteřních linek MHD na stěnách vedle dveří přibyl detail centra se zvýrazněním

hlavních pamětihodností i městské zeleně.

Definitivní podoba na jaře 2024

Novou grafiku ve vozech metra ROPID testuje pomocí uživatelských průzkumů přímo v jednotlivých soupravách metra, kde u lidí ověřuje čitelnost a přehlednost, ale také zjišťuje potřebnost jednotlivých typů zde uvedených doplňkových informací. Po zpracování výsledků průzkumu by měly všechny vozy metra získat finální podobu těchto informací zhruba na jaře příštího roku.

Nová grafika informací ve vozech metra je k vidění v těchto soupravách:

Linka A, soupravy typu 81-71M: 3371–3375, 3398–3399 a 3397–3396.
Linka B, soupravy typu 81-71M: 3363–3364, 3342–3354 a 3312–3326.
Linka C, soupravy typu M1: 4135–4136, 4157–4158 a 4165–4166.

Marie Janková

Vánočně laděná Cantoria Praha

Ženský pěvecký sbor Cantoria Praha, jehož zřizovatelem je devátá městská část, rozdává radost již osmatřicet let a v adventním čase má zvláště napilno. Kde ještě do Vánoc zazpívá, nám řekla jeho sbormistryně Nora Michálková.

Marie Janková

Po vánočním koncertu na vysočanské radnici začátkem prosince budeme mít druhý vánoční koncert v obřadní síni radnice v Sokolovské ulici na devítce ještě 11. prosince. Slyšet nás můžete také 14. prosince v kostele sv. Mikuláše na Staroměstském náměstí a 19. prosince v refektáři Emauzského opatství, a to vždy od 18.30 hodin.

Jaký je repertoár sboru?

Zpíváme všechno, od klasických skladeb starých mistrů přes lidové písně, spirituály po muzikálové a populární písně nebo vánoční koledy. Snažím se, aby nový repertoár, který každý rok vybírám, vyhovoval aktuálnímu obsazení sboru, který má dnes klasické čtyři hlasy – první, druhý soprán a první, druhý alt. A mám radost, že nám v poslední době přibýlo dost nových a mladých

členek. Sbor už má více než čtyřicet zpěvaček.

Jaké dovednosti a znalosti musí zájemkyně o členství ve vašem sboru prokázat, abyste ji přijaly?

Musí mít vztah k hudbě a ráda zpívat. Konkurzní písní je skladba Ach, synku, synku. A v neposlední řadě se nesmí zaleknout prvních zkoušek. Cantoria,

ač amatérský sbor, je na vysoké úrovni, zpíváme poměrně těžké skladby, a než se nová členka zařadí, může trvat delší dobu. Za vším je totiž velký kus práce.

Jak často zkoušíte?

V zahradě Pavana na Proseku jednou týdně ve středu zhruba dvě hodiny. Navíc máme whatsappové skupiny podle hlasů. Skladby, které zkoušíme,

Současná sbormistryně Cantoria Praha Nora Michálková

nazpívám a dámám rozešlu, aby mohly cvičit doma. Tím jsem si na sebe sice ušila bič, ale především u zkoušení těžších skladeb se to osvědčilo. Dvakrát do roka máme víkendová soustředění a během roku řadu vystoupení doma, ale i v zahraničí.

Začátkem listopadu sbor svým vystoupením okouznil Vídeň. Kde jste tam zpívaly?

Zúčastnily jsme se 9. ročníku mezinárodního sborového festivalu ve Vídni pořádaného agenturou MRF Music Reisen Faszination. Cantoria vystoupila na společném koncertě šesti sborů v Ehrbar sále spolu se sbory z Irska, Portugalska, Španělska a Itálie. A v kostele Minoritenkirche, kde se představilo deset souborů celkem z osmi evropských zemí, byla jediným českým zástupcem. A opravdu, měly jsme velký úspěch.

Kterých ocenění z posledních let si nejvíce vážíte?

Velkým úspěchem pro mě byla cena z Mezinárodního sborového festivalu hudebního romantismu ve Vlachově Březi v roce 2019, protože to bylo první ocenění Cantorie pod mým vedením. Pak na dva covidové roky hudba na festivalech utichla. V roce 2022 jsme si na Mezinárodním soutěžním festivalu pěveckých sborů Antona Brucknera v Linci vyzpívaly stříbro, a stejně tak stříbro na mezinárodním festivalu pěveckých sborů Svátky písní v Olomouci.



Cantoria Praha letos v listopadu zazářila ve Vídni, v prosinci zpívá v Praze. Foto | 2x Archiv Cantoria Praha

Vánoce u Markéty Hrubéšové

Dokončení ze strany 1

Když dovolíš, začnu tím posledním – spisovatelka.

V roce 2011 jsi začala vydávat knihy plné skvělých receptů. Můžeš, prosím, vyjmenovat tyto knihy a kde si je případně můžeme zakoupit, protože by to mohl být skvělý tip na vánoční dárek.

Má spisovatelská dráha začala kuchařkou „Tak vařím já“ a ta už je v druhé reedici, protože první vydání bylo zcela vyprodáno. Má podtitul „Kuchařka pro vytížené ženy“, a tak je stále aktuální. Pak přišla „Rebelka“, to byla pivní kuchařka. Ale ta už je taky zcela vyprodaná. A pak „Markéta vaří Rettigovou“. V té jsem vzdala hold naší nejlepší kuchaře. Přečetla jsem všech asi 1700 receptů a vybrala ty, které se hodily do dnešních dnů. Bylo to úžasné dobrodružství. S veškerou úctou a péčí

v nakladatelství. A tam byli nadšeni. Tak jsem to celé napsala a knížka už žije svým životem. A nejhezčí na tom je, že se líbí dalším a dalším dětem. Dokonce tak, že jsem napsala další knihu „Koko a jeho kamarádi“. Obě knihy jsou pohádkové, obsahují však také úplně jednoduché recepty, které si mohou děti uvařit s maminkami, babičkami nebo prostě blízkými. A pak už třeba i samy. Je to jako zlatá medaile, když mi rodiče pošlou fotku svého syna nebo dcery s jejich vlastnoručně uvařeným jídlem podle mého receptu. Ta radost a taky hrdost na jejich dílo! To je taková krása! A další nespornou výhodou je, že když si to děti uvaří, tak si to i snědí..., neb to je jejich výtvor. A to že se děti dozvědí spoustu zajímavých věcí a pravdivých historek o jídle, že čtou a na chvíli pustí mobil z ruky, už je jen třešinka.

Pohádky z knihy „Pan Brambora a jeho kamarádi“ jsem vlastně začala vyprávět své dceři před spaním. Až pak jsem ji začala psát a zkusila ji nabídnout v nakladatelství.

„převařit“ 200 let starý recept do dnešního jazyka. Těhle kuchařky mám ještě pár kusů, tak není problém ji poslat i s věnováním.

Napsala jsi ale také pohádky...

Ano, přesně tak. Pohádky z knihy „Pan Brambora a jeho kamarádi“ jsem vlastně začala vyprávět své dceři před spaním. Až pak jsem ji začala psát a zkusila ji nabídnout

Vím, že vytváříš vlastní recepty. Jaký tip bys dala právě teď ženám, které by chtěly překvapit svoji rodinu o Vánocích?

Hlavně nikoho nepřekvapujte! Držte se tradic! Ty jsou totiž nejen krásné, ale i nesmírně důležité. To, co vaříte ve vaší rodině, je vaše rodinné stříbro. Tak recepty uchovávejte a snažte se, aby pokračovaly dál. To je totiž to, co



máte ve své (nejen) chuťové paměti a budete to tam mít celý život. A to je přesně to, co dělá vaši rodinu úžasnou a jedinečnou! Važte si každého jednoho dne, co můžete být spolu.

Já tě samozřejmě znám ve všech rolích a myslím, že v každé z nich jsi skvělá. Spoustu let jsi jezdila do Zlína moderovat Zlín Film Festival a také Reprezentační ples Zlínska. Byla jsi ve Zlíně i na gastrofestivalu. Čím ti Zlín učaroval?

Zlín mám moc ráda. Nikdy nepřestanu obdivovat tu nadčasovost a genialitu pana Bati. Od architektury po sociální vazby. Vážím si lidí, kteří dokážou i přes značné majetky zůstat normální. A zanechat nějaký odkaz dalším generacím. Něco vytvořit, opravit starý dům, pomoci potřebným, pomoci vývoji nějakého léku nebo technologie, prostě něco smysluplného. Peníze fakt nejsou všechno a ti, kteří jen hamouní a pak dávají své jmění okatě na odív, mi přijdou směšní a je mi jich vlastně líto.

Co tě v současné době nejvíce zaměstnává a kde tě mohou lidé potkat nebo vidět?

Já pořád něco dělám. Moderuji, hraji, natáčím, píšu, vařím na mých kuchařských vystoupeních, jezdím na kuchařské workshopy se studenty gastronomických škol a na workshopy v mateřských školkách s mými knihami. Kdybych se zastavila, tak bych se lekla. Ale to jen v legraci. Svůj

čas pečlivě rozděluji na pracovní a soukromý. Jsem samozřejmě hlavně maminka. Mám skvělou dceru a úžasnou maminku a taky báječného muže. S těmi se snažím trávit co nejvíc času. To je totiž to nejdůležitější.

Máš nádhernou dceru, která brzy oslaví 18. narozeniny. Já ji znám od malička a řekla bych, že je to tvoje kopie. Jakým směrem se Christel Lilly vydává. Je tam něco, co se blíží k tobě?

Christel studuje Obchodní akademii. Sama si školu vybrala a je na ní spokojená. A to je nejvíce! Svět divadla ani filmu ji vůbec nezajímá a já jsem za to ráda. Je pohodová a vždycky se na ni mohu spolehnout.

A co sny? Máš v životě něco, po čem toužíš, a mohli bychom to nazvat jako „nesplněný sen“?

Sny jsou přece od toho, aby se snily, a ne aby se o nich psalo v novinách. Ale já jsem se naučila velké pokoře. A беру to jako nejlepší věc, kterou jsem se kdy naučit mohla. Pokoře k životu osobnímu i pracovnímu. Vážím si každé hezké nabídky a snažím se svou práci udělat nejlépe, jak dovedu. Taky vždycky hezky poděkuji za každý nový den a každý den, kdy můžeme být všichni pohromadě. Život je moc krátký na to, aby se člověk hnal za čímkoli. Rolemi, penězi, slávou... Nejdůležitější je se na sebe moci podívat ráno do zrcadla a mít klidné spaní.



Máme vyhráno. Stará se o nás Veolia

Všichni zákazníci se mohou spolehnout na naše stabilní dodávky elektřiny, plynu, dálkového tepla a teplé vody. Energie vyrábíme ekologicky a poskytujeme k nim nepřetržitý servis.



energispolehlive.cz

Ptačí hodinka zabaví děti i rodiče

Tradiční zimní sčítání ptáků na krmítkách naplánovala Česká společnost ornitologická na první lednový víkend 5.–7. ledna. Tato doba je podobným časem jako v jiných evropských zemích, a dává tak odborníkům přesný obrázek, jak se daří ptákům v konkrétních lokalitách.

Program nazvaný Ptačí hodinka je určený všem zájemcům o přírodu a ptačí dění v jejích okolí. Ačkoli se jedná o vědecký výzkum, zúčastnit se může úplně každý bez předchozích zkušeností. Veřejnost se do pozorování zapojuje už od roku 2019. Podobně sčítají ptáky stovky tisíc lidí v USA, Velké Británii, Irsku, Nizozemsku a v dalších zemích. „S kolegy z Bavorska, Rakouska a Švýcarska při sčítání úzce spolupracujeme, díky čemuž můžeme porovnávat výsledky i přeshraničně. Od roku 2023 se k nám přidali i slovenští a srbští partneři. Metodika sčítání, stejně jako technické řešení, je

společná pro všechny,“ uvedla ke sčítání Eliška Konopáčová, koordinátorka Ptačí hodinky z ČSO.

Většina účastníků sčítá ptáky na svých krmítkách a jejich okolí. „Během víkendu si vybereme ta-

kové místo, na kterém rádi strávíme hodinu pozorováním ptáků. Po dobu sčítání zůstáváme na vybraném místě – nesčítáme na procházce, abychom nezakreslili výsledky. Během této hodiny si zaznamená-

váme vždy nejvyšší počet současně pozorovaných jedinců každého druhu,“ upřesnila metodiku Eliška Konopáčová.

Čím pestřejší strava tím více druhů ptáků

Vlastní krmítko je pouze jednou z možností, jak udělat okolí atraktivní pro ptáky. „Pokud na stromě nebo pod ním necháte pár jablek, uděláte radost košům a drozdům kvícalám. Na semena bodláků, pcháčů a nezastřížených trvalek



zase létají stehlíci a další pěnkavovití ptáci. Jeřabiny, šípky, hložítky, ptačí zob i plody břečťanu, přísavníku a brsleny, to je pochoutka pro mnoho druhů ptáků. Nažky jasanů a javorů si oblíbili hýlí obecní a na žaludy rády chodí sojky. Vlašské ořechy jsou pak lákadlem pro strakapoudy či sýkory,“ vysvětlila Dita Hořáková z ČSO. Krmítko je potřeba pozorovat a pravidelně čistit, aby se nestalo zdrojem nákazy. Ptáci mají nejraději slunečnici, vlašské ořechy, oves, proso, pšenici a další obiloviny či luštěniny. Musíme mít

ale na paměti, že umístěním krmítka na sebe bereme zodpovědnost a ptákům můžeme v případě nesprávného krmení paradoxně ublížit. „Ptáci jsou tu v těsném kontaktu a snadněji se mezi nimi šíří případné choroby, jako je například trichomonóza, přezdívaná krmítková choroba. Pokud pořizujeme nové krmítko, raději zvolíme několik menších než jedno velké,“ dodala Hořáková.

ala

www.ptacihodinka.cz

KŘÍŽOVKA | Tenhle závod prostě musíte zažít! 2. června 2024 se poběží už 9. ročník Festivalového půlmaratonu MONET+ Zlín 2024. Už proto, že se jedná o zcela unikátní běžecké klání v kulisách filmového festivalu, které slibuje tradičně zajímavou trať hlavními zlínskými dominantami, jako jsou tovární areál, 21. budova nebo třeba čtvrti s baťovskými domky. Novinkou bude (znění v tajence). Vylosovaní výherci získají poukaz na startovné na čtvrt- nebo půlmaraton dle vlastního výběru.

POMŮCKA: ABLACE, ANOLI, PARNASIE	INDIÁN	CITOSLOVCE NABÍZENÍ	ZEMĚDĚLSKÁ VOZIDLA	ANGL. INKOUST	POPĚVEK	DRUH PCHÁČE	BALKÁNSKÝ POKRM Z RÝŽE	EINSTEINOVY INICIÁLY		DRMOLITI	INIC. ZÁTOPKA	PROUD (BÁSNIČKY)	ANGL. TRAMVAJ	9. FESTIVALOVÝ PŮLMARATON MONET+ ZLÍN			
AFRICKÝ PŘEŽÝKAVEC									ŠPRÝM					CITOSLOVCE ODPORU	ŽLUTOHNĚDÉ BARVIVO (SLOVENSKY)	CHEM. NEKOVOVÝ PRVEK	MOUCHY SAJÍCÍ KREV
DÍLO A. HEYDUKA (1900)									VZOREK NEOMÁMENÍ								
NÁPOR CHOROBY					NÁZEV HLÁSKY ROUCHO			TU MÁŠ V DOBRÉ KONDICI			BEZ OBUVI SPISOVÁ ZNAČKA						
ŠEK (ŘÍDCE)				TAJENKA 1 IDOL								KOŘENOVÁ ZELENINA					
	SPIS	TEMNOTA OKOLNOST				HUDEBNÍ NÁSTROJ HRÁT FALEŠNĚ						ANGL. ONO	BREPTA	POBÍDKA AMER. JEŠTĚR			
ANGL. HLADKÝ							SPZ. TEPLIC ZABÍJAČ-KOVÉ POCHOUTKY				ODRŮDA JABLONĚ						
ČLEN ANGL. VYSOKÉ ŠLECHTY					ZN. UNIVER-SÁLNÍHO ORCHESTRU			OBŘNĚNÝ TRANSPORTÉR (ZKR.) PRUŽNÉ ŽELEZO			HROT KOMPLETNÍ				BÁSNIČKÝ ZÁPOR JEDNODUCHÝ DROBNOHLED		
ZMÝLENÁ					TAJENKA 2 SPZ. BLANSKA							JEDNOTKA PRO LÁTKOVÉ MNOŽSTVÍ POHLED (KNIŽNĚ)				STUD	BASKICKÝ A
ČÁSTICE ZVOLACÍ			ODSTRANĚNÍ ČÁSTI TĚLA NEBO TKÁNĚ VZOREK OXIDU SÍRNATEHO							VÝVOJ							
KRAJSKÝ NOHEJBA-LOVÝ SVAZ				CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO						JEDNA ZE ZEMÍ, KTEROU NAVŠTÍVIL GULLIVER							
NOTA BENE				OBÉZNÍ						DOMÁCKÝ ADOLF				DOMÁCKÝ ADOLF			

Znění tajenky pošlete s kontaktem na vás (jméno, příjmení, adresa a kontaktní telefon) na e-mail tajenky@regvyd.cz do 12. 1. 2024.
Luštěl 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 luštělů křížovky zajišťované správcem. Tyto údaje budou správcem zpracovávány pouze po dobu nezbytně nutnou, po vyhlášení budou ihned odstraněny.

Hasiči radí – aby Vánoce byly v pohodě

Vánoční shon a s ním spojená spousta úkolů a starostí, ale také příjemných svátečních aktivit, jako je pečení, zdobení vánočního stromčeka, zapalování prskavek nebo adventních svíček. Hasiči ale varují, že bychom si během nich také měli uvědomit všechna rizika, která jsou s používáním otevřeného ohně v domácnosti spojená. Naše příbytky jsou doslova přeplněny vysoce hořlavými materiály. Koberce, čalounění, záclony – to vše je vyrobeno z umělých vláken, která snadno a rychle hoří. I malý oheň z adventní svíčky se tak může během okamžiku změnit v katastrofu.

Stále větší oblibě se těší zábavní pyrotechnika, která je ovšem spojená s řadou nebezpečí. Při jejím skladování a odpalování proto dodržujte návody výrobců, kupujte jen certifikované a kvalitní produkty a do rukou dětem je vůbec nedávejte.

Hasiči proto doporučují Vánoční desatero.



Vánoční desatero

Hasiči radí, jak se vyvarovat požáru o svátcích

-  Svíčky nikdy nenechávejte hořet bez dozoru. Pečlivě volte místo, kam zapálenou svíčku postavíte.
-  S prskavkami zacházejte vždy opatrně. Jde o otevřený oheň, nepodceňujte jej.
-  Elektrické svíčky nakupujte a používejte vždy jen s certifikací. Vyhněte se použití nekvalitních výrobků.
-  Pokud odcházíte nebo jdete spát, hořící svíčky vždy uhašte. Pro jistotu vypněte ze zásuvky i elektrické osvětlení a nabíječky.
-  Dodržujte bezpečnou vzdálenost otevřeného ohně od hořlavých předmětů.
-  Zábavní pyrotechniku kupujte pouze certifikovanou. Skladujte ji tak, aby nemohlo dojít k její iniciaci.
-  Pyrotechniku odpalujte podle návodu na použití, zásadně venku na volném prostranství.
-  Dětem a osobám pod vlivem alkoholu nebo psychotropních látek pyrotechniku do rukou vůbec nepatří.
-  Nesbírejte a rozhodně se nepokoušejte znovu odpálit pyrotechniku, která již jednou selhala.
-  Balónky štěstí nikdy nepouštějte v obytných zónách, za větrného počasí a ani v blízkosti skladů sena, slámy, hořlavin nebo výbušnin.

Foto | HZS Olomouckého kraje

INZERCE

Inzerce v těchto novinách pro vás zajistí:



Zuzana TOMASCHKOVÁ

📞 605 405 799
✉️ tomaschkova@regvyd.cz



Vít VRBICKÝ

📞 603 786 170
✉️ vrbicky@regvyd.cz




—společný koncert—



**JAVORY BEAT
&
HRADIŠŤAN**

16. 4. 2024

Divadlo Hybernía

Jiří Paulica Hana a Petr Ulrychovi

Předprodej: www.topkoncerty.cz

RV2300269/03



NOVÝ ROK, NOVÉ JÁ!

- ☒ Posunout své hranice
- ☒ Zhubnout
- ☒ Zlepšit kondici
- ☒ Více relaxovat...

Splňte si svá předsevzetí u nás

- | | |
|--|--|
| ☒ Fitness s cardio zónou | ☒ Pára |
| ☒ Skupinové lekce | ☒ Masáže |
| ☒ Wellness | ☒ Solárium |
| ☒ Finská a bio sauna | ☒ Kosmetika... |

I'M FIT
WELLNESS FITNESS

WWW.IMFIT.CZ NC FÉNIX 2.PATRO, FREYOVA 945, PRAHA 9, VYSOČANY
IMFIT@IM-FIT.CZ +420 211 138 151 @IMFITCZ IMFITCZ

RV2300547/08

NEJ VĚTŠÍ NABÍDKA VOZŮ



Více než **12 000** vozů ihned k odběru



Slevy až
90 000 Kč



Financování
s akontací od **0 %**



Ihned se stáváte
majitelem vozu

cebia

Nezávisle
prověřeno

Uvedené počty vozů platí pro všechny pobočky AAA AUTO dohromady.

AAA AUTO

aaaauto.cz | ☎ 800 110 800

Praha, Dopraváků 874/15 | Po-Ne 8 - 22 h

RV230182102

Přinášíme

TIPY na VÝLETY

a aktuální **AKCE**
v **KRÁSNÉM ČESKU**.



FAJN  
 **vylety.cz**

www.fajnvylety.cz

RV2300015/81