

LIST VŠECH OBYVATEL HANSPAULKY A BABY
ČTENÍ O DNEŠKU I O DOBÁCH MINULÝCH

HANSPAULKA



VDÁVÁ TĚLOCVIČNÁ JEDNOTA SOKOL A ZÁKLADNÍ ŠKOLA HANSPAULKA

4/2021

24. ročník

ZDARMA



CO ?
NAJDETE UVNITŘ ?

- O vánoční mši Jakuba Jana Ryby
- Metoda SPS
- Seznam živností
- Dětské knihy s vánoční tematikou
- Předvánoční čas v Sokole
- Nebojte se elektromobilů
- Vlastnoručně vyrobené dárky
- Aktuality

O Vánoční mši Jakuba Jana Ryby

Toho večera na začátku adventu roku 1796 – za pozeňnané vlády císaře a krále Františka I. – seděl jednatřicetiletý rožmitálský učitel Jakub Jan Ryba ve své světničce nad prázdňým notovým papírem. Louč prskala a na papíře nebylo pořádně nic. Učitel v rozpacích kousal pero a mohl jen konstatovat, že husí brk mu vůbec nechutná.

Velebný pán si ho dnes zavolal na faru a pravil: „Pane regente chori et scholae, letošní vánoční mši bych měl rád novou, moderní, ne nějaké tradiční fídlání, ale něco vskutku národního, co ocení náš bodrý český lid. Věřím, že ty to dokážeš, synu.“ A nad tímhle úkolem si teď Jakub Jan láme hlavu. Farář má pravdu; každým rokem se zpívá, že všichni mají jít do Betléma, že nad Betlémem svítí hvězda, že nám přišlo spasení skrz Kristovo zrození. Je to stará pravda, známá už málem osmnáct set let. Ale jak

to pojmut nově? Aby to bylo moderní, národní, aby to potěšilo bodrý český lid...

A tu ho to napadlo! Jeho nová vánoční mše bude příběh – o kostelním sboru a muzikantech, kteří mají jít o Vánocích na faru a do kostela a místo toho by šli raději někam úplně jinam a zpívají si o tom, co je tam čeká a jak se na to těší. A pivo v ní bude od začátku do konce!

Výborná myšlenka, jása Jakub Jan a už se pero míhá po papíře a znějí chytlavé melodie a automaticky se k nim řadí verše – tak lidové, tak ryze české.

Za pár dní nese učitel své dílo na faru a předkládá je velebnému pánovi ke schválení. Ten si se zalíbením pobrukuje melodii: „Hej mistře, vstaň bystře, zvedni sklenici pivem pěnicí. Další pivo máš, tak si se mnou dáš.“



„Hm hm, pane regente chori,“ říká, „je to vskutku moderní a české, ale možná ještě víc, než jsem čekal. To pivo ti ovšem chválím, to český lid chytne.“

Farář čte dál a nad basovým partem pozdvihuje obočí. „Nu, nu, proč mi nedáš v spaní pokoje, do mne nyní strkáš, řekni, copak je? Celou noc jsem pivo pil, rumem jsem to proložil, a teď, když jsem pod stůl spadnul, ty mně nedáš spáti. Řekni, řekni, copak přece má to znamenati?“

„To je až příliš lidové, synu“, praví farář otcovsky. „Já vím, že náš bodrý lid rád mixuje pivo s rumem, ale když se to bude zpívat v kostele, bude to, jako bychom to doporučovali... To bys měl možná trochu předělat.“

Když dojde velebný pán ke Gloria, kde zaznívají také dívčí hlasy, už nezdvihá obočí, ale doslova se mračí: „A co je tohle, synu? To je spuštění na místě svatém! Sodoma a Gomora! Pitka a orgie přímo v kostele! Chlstat, a ještě k tomu líbat ženské! To pití bych ti ještě schválil, synu, církev musí být laskavou a shovívavou matkou svých oveček. Ale ženské ne! Pouze vlastní ženu řádně seždanou je povoleno líbat, a ještě raději doma v soukromí... Když si představím, že by mi sem přišla vizitace od otce biskupa, jak bych tohle obhájil? Vůbec bych to neobhájil! Vezmi si to a přepracuj to. Žádné míchání nežádoucích nápojů s pivem a žádné ženské!“ To bylo poslední slovo velebného pána.

A tak učitel Jakub Jan znovu usedl ke stolku pod prskající loučí a prepisoval partituru, aby byla korektní. Škrtl nežádoucí nápoje a pro jistotu vypustil i to pivo. A všechna podstatná sóla svěřil jen mužským hlasům. Ženské připustil pouze jako hlasy andělů. Když zmizel příběh o sboru a muzikantech, když zmizel kýženný pivovar, do kterého by raději šli, vyšla

z toho docela obyčejná vánoční mše: Nad Betlémem svítí hvězda, jdou pastýři a nesou dary, přišlo nám spasení atd. atd.

Smutný mistr donesl přepracovanou mši na faru, velebný pán ji schválil a o Vánocích 1796 se ve Starém Rožmitále poprvé provozovala. A od té doby se provozuje všude každoročně, hraje se v hypermarketech a na ulicích, až nám některým už leze krkem. Ach, kdybychom tak mohli slyšet tu původní Rybovu kompozici, která byla tak lidová, tak česká...

Původní partitura zůstala v rožmitálské škole i po Rybově smrti. Jeho následovníci pohřichu používali zažloutlý papír k zatápní v krbu, takže se do dneška zachovaly jen zlomky. Avšak muzikanti a zpěváci z chrámového sboru strahovského tyto zlomky našli, celou původní mši rekonstruovali a opakovaně ji provozují. Strahovský klášter je tak zárukou autentičnosti i zbožnosti původní mše Jakuba Jana.

Tak již pojďme v rychlosti,
odhodme své starosti.
Až na Faru dojdeme,
ke stolu usedneme,
nalívat se budeme s radostí,
s veselostí a lehkostí.
Alleluja nahlas pějme,
alkoholu chválu vzdejme,
radujme se srdečně
nad sklenicí společně.
Sláva buď tobě, žízni věčná,
žízni velká, nekonečná,
v uhašení jedinečná.
Budiž na věky
alkohol chválen,
vděčně oslaven,
nejvyš veleben,
to až na věky Amen.
Amen.

Zdeněk Susa

Výstava Architektura, stavitelství a design v Národním technickém muzeu

Expozice Architektura, stavitelství a design představuje exkluzivní výběr z rozsáhlých sbírek muzea shromážděných od roku 1908. Zahrnuje tvorbu význačných osobností všech tří oborů a architektonická díla na území českých zemí. Časově pokrývá období od druhé poloviny 19. stol. do začátku devadesátých let 20. stol. a to od období historického slohu do konce socialistické éry. Slohy jsou představovány prostřednictvím modelů, doplněných výkresy, plány, fotografiemi a oživeny ukázkami interiérů i pohledy do pracoven architektů.

Počátek výstavy je věnován stylům druhé třetiny 19. stol. počínaje stylem označovaným jako historismus, v němž jsou využity prvky starších slohů, přizpůsobené současným potřebám. Novorenesance se uplatnila např. při stavbě Národního divadla, Národního muzea či Rudolfiny.

Novogotika pro její strohý ráz byla využívána spíše při stavbách průmyslových objektů, mostů apod. Historické slohy často vyústily do eklekticismu, který vyjadřoval nezdůvěru požadavky nepoučeného zadavatele.

Za zakladatele moderní české architektury lze označit Jana Kotěru a jeho žáky, zejména Pavla Janáka a Josefa Gočára. Ti akceptovali vlivy západní Evropy a výsledkem byl sloh převládající od konce 19. do počátku 20. stol. a označovaný jako secese.

Jeho prvotní organická a vegetativní tvář, využívající rostlinné a zvířecí motivy spolu s geometrizujícími ornamenty dala příležitost zapojit do stavitelství nová řemesla: štukatérství, umělecké kovářství, truhlářství apod. Secese se dotkla také vybavení interiérů i kultivace veřejného prostoru. Typickým představitelem secese je

Obecní dům architekta Osvalda Polívky a Antonína Balšánka. Fenomémem secese se stal Jan Kotěra stylotvornou zástavbou města Hradec Králové. Secese bohužel nepřesahovala, při vši své oblibě, rámec klasicistické architektury a neuspokojovala tak požadavky moderní generace architektů.

Československá architektura po 1. světové válce byla ovlivněna architekturou západní, přesto ale měla své unikáty. Neopominutelným dokladem byl v období 1910–1914 český kubismus, který podobně jako secese našel uplatnění nejen v architektuře, ale i v užitém umění a uměleckém řemesle. Typickou stavbou se stal Gočárovův dům U Černé Matky Boží.



Sloup E. Králíček

V souvislosti s dosažením samostatnosti v roce 1918 prosazoval P. Janák styl zdůrazňující emocionální rys vlastenectví a příslušnosti k nové republice.

Nesl stopy kubismu, ale vyznačoval se monumentalitou, zjednodušeným tvaroslovím a základními geometrickými objemy. Často provokoval červeno-bílou barevností průčelí. Nazýval se národní sloh, art deco nebo rondokubismus. Výrazně se uplatnil na Hanspaulce v Praze 6, kde jsou v tomto stylu zachovány celé ulice.

Představitelé radikální moderny vyčítlali těmto slohům stále ještě zbytečný dekorativismus na úkor funkce. Ovlivnění sociálními koncepty vznikajícími v Rusku a vyznačující se příklonem k jasnosti vědy dospívají čeští architekti k purismu, konstruktivismu či funkcionalismu. O jeho šíření se zasloužili ještě pod vlivem Le Corbusiera architekti Jaroslav Fragner, Karel Honzík, Vít Obrtel a Evžen Linhart.

Myšlenky racionalismu vyústily ve sloh, který je charakteristický jednoduchými horizontálními liniemi, pásovými okny, přemístitelnými stěnami, hladkými omítkami a střizlivou barevností. Pod jeho vlajku se staví někteří představitelé generace starší a především generace ovlivněná teoretikem Karlem Teigem: Jiří Štursa, Karel Vozenílek, Ladislav Žák a další.

Cílem budovy je splnit svoji funkci a tou je bydlení. Architekti racionalizovali uspořádání jednotlivých místností. Orientovali se především na vily. Jejich výkladní skříň je vilové uskupení BABA v Praze 6, kde si vilu postavil i sám P. Janák. Jejich koncepce se však dotkla i výstavby škol, nemocnic, divadel i bank.

Nad rozmachem funkcionalismu v Československu žasl při návštěvě Prahy i sám Le Corbusier. „*Gratuluji Praze a její architektuře ke schopnosti realizovat tak*

grandiózní stavební projekt. Když jsem viděl Veletržní palác, uvědomil jsem si, že musím tvořit velké budovy. Já, který dotud postavil jen pár docela malých domů s mizivými rozpočty.”

Funkcionalismus ovlivnil řešení technických staveb např. mostů (P. Janák: Hlávkův a Libeňský most). Zdůraznění funkčnosti může vést k extrémům, jak dokazují některé stavby období budování socialismu a které dostaly přílehlavý název „brutalismus“.

Výstava je reprezentativní přehlídkou a učebnicí architektonických stylů 19. a 20. století. Když potom návštěvník prochází ulicemi Prahy a dalších měst, zjišťuje že v městské zástavbě jsou jednotlivé styly poněkud odlišné od klasického vzoru. Jsou totiž zasazeny do prostředí, již obsazeného představiteli jiných stylů, z jiné doby a od rozličných architektů. A architekti se vždy přednostně snaží, aby jejich nový koncept do již existující struktury zapadal.

Kurátorům výstavy se podařilo vybrat architektonicky hodnotná díla Prahy a českého prostředí, což byl úkol náročný vzhledem k obrovskému bohatství kvalitní architektury daného období. Nabídl návštěvníkům stavby vysoké úrovně, které dohromady tvoří neopakovatelné a nezaměnitelné architektonické prostředí. Je to důkazem faktu, že i méně zásadní architektonické dílo je důležité třeba jen proto, že vytváří prostředí pro dílo špičkového charakteru. A na řadě staveb je zřejmé, že charakter staveb nových byl výrazně ovlivněn stavbami předchozími. Tak by se mělo postupovat i při výběru nových architektonických děl, která budou nevyhnutelně vznikat díky novým technologiím.

Zdeněk Jonák

Metoda SPS - spirální stabilizace páteře

Také vás bolí záda? Nebo chcete bolesti předejít?

Seznamte se s unikátním cvičením s elastickým lanem – metodou **SPS**. Jedná se o originální metodu MUDr. Richarda Smiška, známou také pod pojmem **SM systém**. Tato metoda prošla více jak třiceti lety postupného vývoje a má tedy za sebou přes 25 let klinických zkušeností především u pacientů s bolestmi páteře v bederní, hrudní i krční oblasti, u pacientů s akutním výhřezem ploténky, u skolióz a jako preventivní cvičení i regenerace u sportovců.

Cvičení stabilizuje a mobilizuje páteř. Je založeno na procvičování dlouhých svalových řetězců ve tvaru spirál, které protahují páteř směrem vzhůru a vyrovnávají ji do centrální osy. Jedná se o pohybový program, který využívá všechny důležité prvky v každém cviku najednou: **posilování, stabilizaci, strečink, relaxaci, koordinaci a nácvik rovnováhy**. Cvičení posiluje oslabené a zároveň protahuje zkrácené svaly, tím navrácí tělu optimální pohyblivost a stabilizuje chůzi.

Metoda SPS je založena na aktivním cvičení se speciálním elastickým lanem (neplést si se cvičením či posilováním s gumou nebo TRX). Cílem cvičení je zvýšit pružnost svalů, pohyblivost kloubů a vyrovnat svalové dysbalance, získat tím schopnost správného držení těla v ose a regeneraci meziobratlových plotének. Cvičení s lanem umožňuje svaly zároveň posilovat a protahovat v době, kdy přirozeně relaxují.

Jedná se tedy o velmi efektivní strečink. Díky zřetězení svalů se páteř napřimuje, odstraňuje se vadné držení těla, rovnají se kulatá záda, upravuje se předsun hlavy a předsazení ramen, aktivuje se nožní klenba a zlepšuje se postavení palce nohy. Pravidelným cvičením se zeštíhluje pas a zpevňuje břicho. Výsledkem je krásné držení těla, zlepšení sportovního výkonu a úleva od bolesti.





SPS je rehabilitační metodou při:

- **Bolesti hlavy a závratích**
- **Bolesti krční, hrudní a bederní páteře**
- **Vadném držení těla či skolióze**
- **Výhřezu meziobratlových plotének**
- **Bolesti vystřelující do končetin**
- **Poruchách velkých i malých kloubů: kyčelní, kolenní, hlezenní, ramenní, loketní**
- **Vybočení palce, ploché nohy**
- **Zkrácených a oslabených svaloch**
- **Sedavém zaměstnání**
- **kompenzace jednostranného přetížení**
- **Pro aktivní i příležitostné sportovce**
- **kompenzační trénink**
- **U řady chronických obtíží dává možnost efektivní léčby**
- **Je to komplexní systém, pro péči o pohybový aparát, zlepšení funkce vnitřních orgánů a celkového zpevnění těla**

A jak začít? Jsou dvě možnosti. Můžete si koupit elastické lano a podložku a cvičit sami doma podle internetu, nebo navštěvovat individuální či skupinové lekce. Při akutních problémech je potřebný dohled fyzioterapeuta. Pro dokonalé

naučení 11 základních cviků doporučuji absolvovat kurz SPS nebo pravidelně navštěvovat skupinová cvičení. Pomocníkem vám bude pružné elastické lano a odborný dohled zkušené lektorky. Cvičení probíhá vstoje, vkleče, případně v sedě. Lekce začíná uvolněním krční páteře a zad. Následuje kolečko základních cviků ve stoji, následně na podložce v kleku (při problémech s koleny v sedu na stoličce). Dochází ke střídání aktivace a relaxace svalů za pomalého, avšak rozsáhlého pohybu horní nebo dolní končetiny. Hodina je vedena v příjemném rytmickém tempu a cvičení je vhodné pro kohokoliv. Cvičit začínají děti již od 5 let. Výborné je pro juniory jako kompenzace sezení ve škole či po sportu, ale i pro seniory. Nepřestává se ani v těhotenství. Cvičení se dá lehce naučit, protože využívá přirozenou koordinaci pohybu běžnou při chůzi i běhu. Pro dosažení efektivního výsledku, zbavení se bolesti a zlepšení držení těla, je třeba vůle a chuť ke každodennímu cvičení.

Jindřiška Bulecová

Po bitvě je každý generál

Také už jste naočkovaní, milí Hanspaulané? Očkovat se proti koruně je nejdůležitější úkol dne. V metru na schodech, na ulici, na lavičce slyším zážitky lidí z očkování a také strašení: Tam nelezte, paní! Budete se třást v bolestech! Jedna paní říkala...

My s přítelem jsme po delším čekání – registrace a pořadník – šli na vakcinaci také trochu v obavách. Překvapilo nás ale útulné prostředí očkovacího centra a dobrá organizace celé akce. Jako na drátku!

Nejdřív pohovor v jednom z boxů. Vlídny lékař nás poučil, co nás čeká. Dotázal se na náš zdravotní stav, rodinnou anamnézu atd. Ještě, že mi neměřil tlak, ten mi v ordinaci vždy vyletí! Ale nic takového! Šup do řady a čekat na očkování v kabině. Sestra vám do ramene píchne jehličku s očkovací látkou – ještě zalepit – a je to. Už je to celé? Ještě ne, ještě čekat v odpočívárně. Čekárna se tomu říct nedá, tam se čeká. Tady se odpočívá

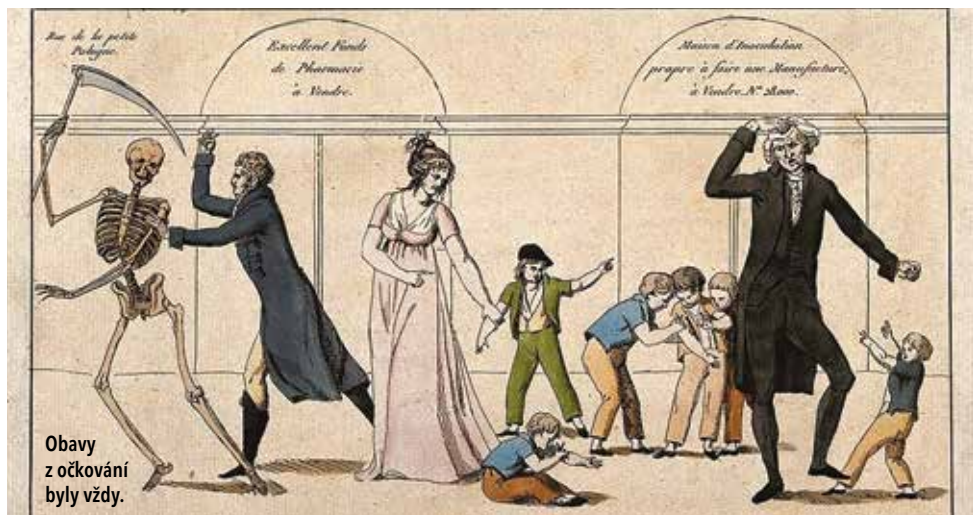
po výkonu... Pak naskenovat certifikát (neříkalo se tomu dříve okopírovat potvrzení?). A ještě dostanete modrou kartičku s datem dalšího přeočkování. Vzpomněla jsem si na souseda, který se očkování bojí jako čert kříže. Nešel by tam ani za nic! Na cestě po schodech dolů jsme potkali dívku, která se třásla strachem. Prozradila nám, že má z toho hrůzu. Slyšela prý, že jí naskočí pupínky po celém obličejí...

Radila bych vám Hanspaulané, abyste do toho šli s vervou. Určitě se nemusíte bát toho, že se vám udělá boule, že zčernáte, nebo zezelenáte! To vám můžeme říct my, už očkování, na přeočkování čekající!

V bolestech jsem se následující dny netrásl. Snad ruka trochu pobolívala, ale to je přeci znamení toho, že lék zabírá... Korona by se nám měla teď vyhnout. Doufám.

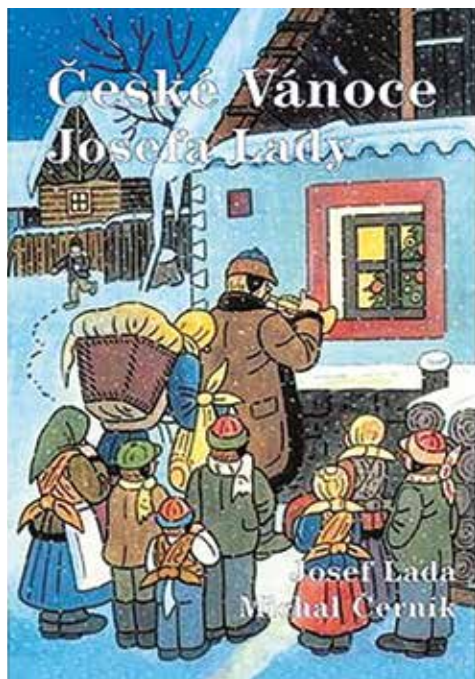
I když – po bitvě je každý generálem.

Eva Pecharová



Dětské knihy s vánoční tematikou

Dětských knih s vánoční tematikou je na našem knižním trhu dostupná celá řada. Od historicky a nábožensky laděných, přes „tvorivé“ knížky s návody na vánoční ozdoby a dekorace, poučné (jak slaví Vánoce v Mexiku?) až po veselé i dojemné příběhy odehrávající se v kouzelném vánočním čase.

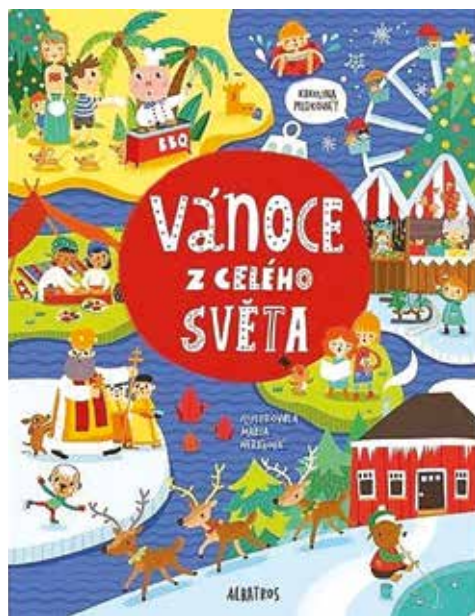


Knížka **Ježíšek** autorky Hany Skálové s půvabnými ilustracemi Andrey Tachézy (Mladá fronta, 2010) si klade za cíl v záplavě Santa Klausů popularizovat našeho českého/moravského Ježíška a naše tradiční Vánoce. Provází malé čtenáře vánočními zvyky včetně vánočních pokrmů, seznámí je mimo jiné s historií stavění Betlémů a vznikem zvyku zdobení vánočního stroměčku. Obsahuje spoustu úkolů a také tři vánoční povídky.

Knih **Vánoce z celého světa** od Karolíny Medkové s ilustracemi Márie Nerádové (Albatros, 2015) je plná zajímavých a leckdy překvapivých faktů. Hrdina příběhů – malý Šimon díky kouzelné sněžící kouli cestuje po celém světě a poznává vánoční zvyky ve vzdálených zemích.

Autorská knížka Andrey Popprové, dobře známé z časopisu Sluníčko, **Čekání na Vánoce** (Mladá fronta, 2008) je určena čtenářům dětem a rodičům. Hlavními hrdiny jsou tři sourozenci a tajemná kočka. Společně poznávají příběh adventu a zvyky, které se k němu váží. Knížka je tvůrčí ve všech směrech – obsahuje úkoly, recepty i návody na výrobu různých vánočních ozdob.

Mezi beletristickými příběhy ze současnosti vyniká knížka s názvem **Mikuláš, Ježíšek, pan Vrána a my** od osvědčeného



a oceňovaného autora Miloše Kratochvíla (Amulet, 2000) s ilustracemi jeho dvorní ilustrátorky Markéty Vydrové. Hlavní hrdina Dušan v ní prožívá Vánoce, zimní radovánky i návštěvu Mikuláše. Vše viděno optikou malého dítěte, kterou autor dovede tak mistrně zachytit a která spolehlivě rozesměje i největší škarohlídy. Při čtení tohoto příběhu je naprosto zřejmé, proč mají knížky tohoto autora přízvisko laskavé čtení.

A kdybychom se chtěli držet klasiky, i tady máme bohatý výběr. Obrázky Josefa Lady, bez kterých si většina z nás Vánoce ani nedovede představit, sestavil do půvabné publikace Michal Černík. Doplnil je koledami a vánočním vyprávěním. Vznikla tak ve všech směrech krásná knížka **České Vánoce Josefa Lady** (BMSS-Start, 2014).

Mezi klasiky dětské literatury patří nepochybně také švédská spisovatelka Astrid Lindgrenová. Vánoční výbor z jejích příběhů pro děti (Děti z Bullerbynu,

Madynka, Lotta u Rošťácké uličky a další) s názvem **Vánoční příběhy** vydal Albatros v roce 2005 se stejně klasickými ilustracemi Heleny Zmatlíkové. A protože stejně jako všechny děti miluje Vánoce i Pipi Dlouhá punčocha, nabízí se k přečtení i **Vánoční večírek Pipi Dlouhé punčochy** (Albatros, 2014), tentokrát s ilustracemi Adolfa Borna.

Na úplný závěr si dovolím upozornit na svoji nejmilovanější vánoční knížku. Také ta je dílem klasiků Václava Čtvrťka a Radka Pilaře. Ano, malá, ale půvabná knížka **Rumcajsova vánoční pohádka** (Pressfoto, 1972) vždycky spolehlivě navodí vlídnou vánoční atmosféru.

Přeji poklidné prožití svátků – nejlépe s knihou!

Daniela Krolupperová

Pozn. redakce: Pokud knihy neseženete na knižním trhu, lze si většinu z nich vypůjčit ve školní knihovně ZŠ Hanspaulka, nebo v MĚK Praha.

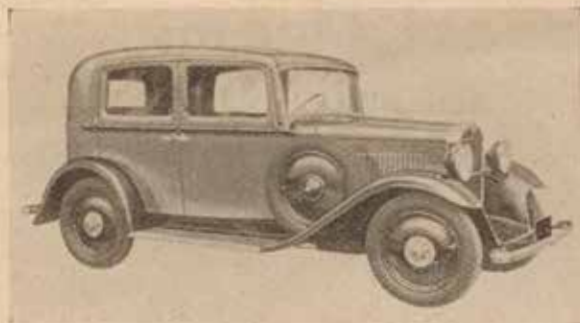
Seznam živností na Hanspaulce ve čtyřicátých letech - 2. část

V čísle 3/2021 jsme uvedli první část ze starého reklamního sešitu z třicátých let, který obsahuje „Seznam obchodů, živností a nákupních pramenů na Hanspaulce“. Na prostředním dvojlistu pokračujeme dalšími čtyřmi stranami z podstatné části tohoto sešitu (seznam adres živností a zajímavé reklamy). Je sice možné, že

pamětníci v seznamu některou živnost nenajdou. Buď nebyla v okamžiku vydání v provozu nebo majitel o zařazení nepožádal. Jako zajímavost to jistě ale poslouží. Pro někoho jako vzpomínka na živnost prarodičů, pro jiného alespoň coby informace o tehdejší pestrém hanspaulském životě.

Ladislav Trojan





**O s o b n í
a u t o -
d o p r a v a**

K dispozici mám dva osobní vozy nejnovějších značek
Praga přepychově zařízené. Ujistuji své pp. zákazníky
nejlevnější cenou a upozorňuji, že při mé nejlevnější taxi zapínám taxametr až při vstupu do vozu. Na delší jízdy hlavně na venek, dělám ceny dle dohody a k spokojenosti pp. zákazníků. Veškeré objednávky raďte řídití na adresu:

Mikuláš Miciák, Dejvice-Hanspaulka,
Na Pískách čís. 43. Telefon čís. 727 56.

STAVBY

všeho druhu
projektuje a provádí
vkusně, reelně a levně,

A r c h i t e k t

V Á C L A V F I A L A
s t a v i t e l

Dejvice-Hanspaulka,
Fetrovská čís. 22.

Doporučuje se

„PROCHÁZKOVA LÉKÁRNA“

Telefon 726-64.

Palác „Bajkal“.

Vydává léky na účet všech léčebných fondů a všech nemocenských pojišťoven. — Sklad tu i cizozemských specialit.

MUDr.

VASIL PETROV

PRAKTICKÝ LÉKAŘ

Ordinace 8—10, 2—4.

Horské slunce.

Očkování.

HANSPAULKA, NA PÍSKÁCH

čís. pop. 828 nové 31.

Telefon 758-63.

LÉKÁRNA Dr. RYBÁŘE

V PRAZE XIX., DEJVICKÁ TRÍDA č. p. 529

U MASARYKOVY KOLEJE

POD HANSPAULKOU.

Rozená američanka

vyučuje angličtině a hudbě na klavír

OLGA BEBZA

Dejvice-Hanspaulka,

Na Pahoubce čis. 10.

Holiči a kadeřníci:

Segl Josef, Hanspaulka, Krocínovská čis. 7.

Šlajchrt Josef, Hanspaulka, Za Hanspaulkou 9, vedle pošty.

Zahour Frant., Hanspaulka, Na Pískách č. 92.

Hudba:

Černý Václav, Hanspaulka, Zvonická 17.

Franěk Fr., Hanspaulka, Zvonická 27.

Huml Jaroslav, Hanspaulka, Na Pískách 90.

Instalatéři vody a plynu:

Hofmann Ludvík, Hanspaulka, Na Pískách 108.

Kavárna:

Denkova „Na Pískách“ čp. 801.

Knihkupci:

Kofroň Ant., Hanspaulka, Havlovská 5.

Knihari:

Lukáš A., Hanspaulka, Na Pískách 68.

Trumpera Bedřich, Hanspaulka, Na Pískách 26.

Knihářství Vazby knih, albumů, napínání
map, plánů a veškeré práce kni-
hařské vkusně, levně, též na mírné měsíční splátky zhotovuje

Bedřich Trumpera

Dejvice-Hanspaulka,

Na Pískách čis. 26 (v domě dr. Kelnerové).

Drogerie - Parfumerie

B. FIŠER,
Dejvice-Hanspaulka,
Na Pískách číslo 72 n.

Obvazové látky.
Gumové zboží.
Léčivá vína.

Atelier pro veškerou

fotografii
E. KIMLA,
HANSPAULKA,

Zvonická ulice číslo 37,
roh Na Pernikářce.

Kominíci:

Benetka Ant., Hanspaulka, Na Čihadle čís. 18.
Ružička Karel, Hanspaulka, Na Hanspaulce 805.

Kožešník:

Vtípil Fr., Hanspaulka, Berkovská 2.

Krejčovství dámské:

Faltová Hermína, Hanspaulka, Na Pískách 995.
Kotalík Frant., Fetrovská 16 n. (916).
Křivánková Anča, Hanspaulka, Na Pískách 42.
Marečková Iška, Hanspaulka, Na Dyrince 962.
Muziková Anča, Hanspaulka, Na Pískách 60.
Roubalová Marie, Hanspaulka, Nad Šárkou 782.
Řeháková Anča, Hanspaulka, Na Pískách 62.
Faulhammerová Anča, Hanspaulka, Na Hanspaulce 1015.

Krejčovství pánské:

Maršík M., Hanspaulka, Na Pískách 66.
Kotalík Frant., Hanspaulka, Fetrovská 16 (912).
Novák Václav, Hanspaulka, Na Pískách 1248, n. 9.
Petříček Frant., Hanspaulka, Na Pískách 977.

Správy hodin

všech druhů a značek rychle a levně
se zárukou provádí

Jindřich Musil

praktický hodinář

Na Hanspaulce,
Nad Šárkou čís. 1323.

Necky Vany Džbery

dodá odb. závod bednářský

Vlastimil Řehák

Hanspaulka,
Na Pískách 1160.

Jak vybrat dětskou knihu?

V záplavě knih, kterou každoročně chrlí česká nakladatelství, je velmi těžké se orientovat. Může vůbec běžný čtenář odlišit, kdy má kniha jen efektní či efektivní reklamní kampaň, a kdy je skutečně dobrá?

U dětských knih je snaha o výběr kvalitní literatury, která podpoří dětskou zvědavost, nenásilně poučí, formou příběhu seznamuje se světem a jeho mravními normami, velmi důležitý. Kniha má zásadní význam pro rozvoj rodící se osobnosti dítěte. Většina rodičů si toho je dobře vědoma a snaží se dětem či s dětmi číst hodnotné knihy. Ale jak se při výběru dětských knih nespálit?

Určitou záruku poskytují renomovaná nakladatelství. Bohužel ne vždy je dobrý nakladatel zárukou kvality každé vydané knihy, nicméně u dětských knih stále vede generacemi prověřený Albatros, Mladá fronta, v posledních letech také Portál, Pikola, Paseka, Baobab, Běží liška či Host.

Dobré vodítko při výběru dětských knih poskytují ocenění, která jsou dětským knihám udělována odbornou porotou, učitelkami, knihovnicemi či samotnými dětmi. Bohužel marketing této oblasti naší kultury je na nulové úrovni (= nejsou na něj prostě peníze), takže běžný rodič o jejich existenci obvykle netuší zjehla nic.

Zlatá stuha je cena každoročně udělovaná v oblasti původní české literární tvorby pro děti a mládež. Knihy hodnotí odborná porota znalá dětských čtenářů, každá z nominovaných knih je kvalitní a má šanci děti oslovit a zajmout. (Zlata-stuha.cz)

Dalšími oceněními jsou ceny Národní pedagogické knihovny „SUK – čteme všichni“, v rámci kterých se uděluje Cena učitelů, Cena knihovnic dětských knihoven a Cena dětí. Za necovidových časů též Cena noci s Andersenem. Podle mých zkušeností se jedná o ocenění, které je vůbec nejlepším vodítkem při výběru dětských knih. Mnohé napoví i seznam nejčtenějších dětských knih v uplynulém roce.

<https://www.npmk.cz/knihovna/sukova-knihovna/suk-cteme-vsichni/predchozi-rocniky>

Nejlepší knihy dětem je projekt Svazu českých knihkupců a nakladatelů, jehož cílem je upozornit na to nejlepší z tvorby pro děti a mládež. Každý rok se zde objeví zhruba třicítka nejzajímavějších původních českých dětských knih. I zde knihy vybírá zkušená odborná porota. (Nejlepsiknihydetem.cz)

Mediálně nejznámější cena **Magnesia Litera** (do které byla dětská literatura zařazena až od druhého ročníku) bývá občas výběrem dospělých s hravou fantazií, který příliš nezohledňuje dětského čtenáře. Snadno se tak stane, že se do popředí zájmu dostanou knihy, které si rádi přečtou dospělí, děti už méně.

Jednoznačně nejlepšími a zcela zásadními rádci v oblasti dětských knih jsou **knihovnice dětských knihoven**. Znají děti i dětské knihy, mají výborný přehled, vědí, co děti zaujme, co je osloví, jaké knihy pro ně mají přidanou hodnotu. Doporučuji nejprve zajít do knihovny pro radu, podívat se na uvedené weby a teprve potom vyrazit do knihkupectví.

Daniela Krolupperová

Předvánoční čas v Sokole

Četla jsem si článek „Předvánoční čas“, který jsem psala do prvního čísla v roce 2020. To jsem psala o ještě normálním předvánočním čase, nepoznamenaném coronavirovou epidemií, o předvánočním čase v roce 2019.

I letos plánujeme stejné předvánoční akce, jako každý rok. Jen nevíme, zda se uskuteční.

Tradiční listopadové závody proběhly, i když v omezeném režimu. Míčového trojboje se mohl zúčastnit jen omezený počet závodníků. TeamGym zase proběhl bez diváků. Rodiče se nemohli podívat, jak závodí jejich děti. Mnoho výborných závodnic bylo navíc v karanténě. Do Vánoc jsme plánovali účast ještě na dvou závodech, ty jsou ale bohužel, zrušeny.

Návštěvu Mikuláše v oddílech Předškolních dětí a Rodičů a dětí tedy rovnou plánujeme tak, aby se dala uskutečnit i při lockdownu. Bude to podobné jako v roce 2020. V „Růžáku“ a na louce pod zámečkem umístíme stanoviště s úkoly pro děti. Každé stanoviště bude osvětlené lampičkou. Dáme si sraz mezi loukou a Růžákem, uděláme si tradiční Mikulášskou rozsvičku a děti z tanečních oddílů předvedou tanečky. Poté vyrazí děti se svými rodiči po stanovištích v okolí. Každá skupinka začne v jiné části okruhu, aby nebyl nikde příliš velký shluk lidí. Po splnění úkolů půjdou děti za Mikulášem, andělem a čertem, kteří je budou čekat v zádveřích sokolovny. Určitě budou mít radost, když jim děti něco přednesou, nebo zaspívají. A samozřejmě budou chtít dětem také udělat radost, budou pro ně mít připravené nějaké sladkosti. Mimochodem, naše milá Květa (94) i letos napekla perníčky ve tvaru čertíka. Členky Věrné gardy jí pomohly ze zdobením a hygienickým balením.



Bude i Kryšpán? Věřím, že bude! Většina cvičitelek a cvičitelů jsou buď očkovaní, nebo nemoc prodělali, takže se cvičitelé, činovníci a přátelé Sokola mohou ve čtvrtek 16. prosince od 19 hodin opět setkat na předvánočním posezení. Každý přinese nějakou svoji specialitu. Miluška vynikající zvěřinu, Květa svůj štrůdl, Milan bramborový salát, který se naučil od mojí maminky, já napeču koláčky...

Poslední neděli před Vánocemi půjdeme s dětmi zdobit stromečky zvířátkům na Velkou louku. Tuto tradici jsme ani v minulém roce nevynechali. Přestože se necvícilo, přišlo plno rodin s dětmi. O to víc to bylo dojemné a opravdu upřímně jsme si přáli šťastné a veselé Vánoce a Nový rok. To jsme ještě netušili, že nás čeká ještě těžší rok, než ten předešlý. Věřím, že ten další rok, rok 2022, bude lepší. A pokud ne, tak věřím, že to i tak zvládneme. Že se budeme mít rádi o to víc, že najdeme způsob, jak se setkávat, cvičit a dělat si vzájemně radost.

Anna Horáková - náčelnice

Vzpomínáme i po 50 letech

Dne 27. října uplynulo 50 roků od úmrtí významného československého vojáka, generála RNDr. Karla Janouška, maršála britského královského letectva, který je pohřben hřbitově u sv. Matěje.

K tomuto výročí se konal u jeho hrobu slavnostní pietní akt za účasti místopředsedkyně Senátu České republiky, dr. Jitky Seitlové a zástupců Armády České republiky, letectva Armády České republiky, České obce legionářské a blízkých příbuzných pana generála. Po vzpomínkových projevech byly na hrob položeny věnce a květiny. Za Českou obec sokolskou a místní sokolskou jednotu položil

ke hrobu květiny p. Jiří Frynta. Účastníky vzpomínkové slavnosti byli též žáci 9. třídy ZŠ Hanspaulka s paní učitelkou Janou Cejповou. Za účast na slavnostním aktu a vzpomínky poděkovala všem paní Křenková, blízká příbuzná pana generála.

Pro žáky 9. třídy nebylo jméno generála Janouška prázdným pojmem. Den před tímto slavnostním aktem je s jeho životem a významem pro organizaci československých leteckých jednotek za 2. světové války na území Velké Británie seznámil p. Jiří Frynta. Aktualizovanou hodinu dějepisu zorganizoval Mgr. Vladimír Rozhon.

jfr



Nebojte se elektromobilů

Ceny elektromobilů prudce klesají a možná už za pár let si je budeme běžně pořizovat, nebo se zapojíme do nějaké sítě, kde je budeme sdílet, protože ulice budou čím dál ucpanější auty a už nás to přestane bavit. Čistý a tichý provoz elektroaut je jistě lákavý. Ale jak je to s jejich nabíjením?

Elektromobilitu můžeme začít zkoumat s pomocí elektrokola, které se u nás na hanspaulském kopečku rozhodně může hodit nejen seniorům. Dobijeme ho jednoduše přes noc z **obyčejné jednofázové zásuvky** v garáži.

Stejně se dá dobíjet i auto, ale čím je větší, tím trvá nabití déle, u těch velkých celá noc nestačí. Výhodnější bude **třífázová zásuvka**, kterou také často v garáži máme.

Je pravda, že každý elektromobil potřebuje svoji domácí zásuvku a že dobíjení baterií trvá déle než načepování benzínu nebo nafty u pumpy. Pro obyvatele bytových domů bude třeba zřídit

takzvané **wallboxy**, což jsou „chytré“ zásuvky, jejichž cena je v současnosti kolem 25 000 Kč. Parkovací místo u wallboxu musí být vyhrazeno elektromobilu.

Na cestách budeme počítat s dobíjením **rychl nabíječkami**, kdy budeme mít kolem půlhodinky času třeba na občerstvení nebo nákup. Nejbližší rychlonabíječku máme hned v Podbabě před supermarketem Kaufland. Mapu dobíjecích stanic najdete třeba na webu elektromobilita.cz.

Dobrá zpráva je, že **provoz** elektromobilu vyjde **mnohem levněji** než provoz auta se spalovacím motorem. Na 100 km spotřebujete elektrinu zhruba za 40 Kč, zatímco benzín vás při stejné trase vyjde zhruba na 200 Kč. Elektromobil navíc nepotřebuje olej, filtry a další položky a součástky, protože jeho motor je mnohem jednodušší.

A nakonec tip, kde si můžete elektromobil na zkoušku půjčit: protech-e.cz

Eva Hauserová



Vánoční výlety nebo výlety do Vánoc?



Víte, kde si můžete Vánoce užít již teď? Ve **Vánočním domě v Karlových Varech** vám to umožní nejen teď, ale po celý rok. Od ledna do konce října je otevřeno každý den kromě pondělí odpoledne od 13 do 18 hodin, v listopadu a prosinci pak každý den od 10 do 20 hodin. Právým Vánocům tu ale nekonkurují, 24. a 25. prosince je zavřeno. Pokud pojedete autem, parkoviště je přímo u Vánočního domu v Doubí, Studentská 1, jste-li opěšalí, nasednete na autobus č. 6 směr Doubí a pojedete do zastávky „U Zámečku“. Rezervace je nutná jen pro skupinové zájezdy.

Ruční výroba perličkových vánočních ozdob v Poniklé má více než stoletou tradici. Rodinné stříbro v podobě hvězdiček, zvonků či postaviček, které jsou světovým unikátem, vyrábí firma Rautis,

poslední a jediná firma na světě, která udržuje tuto starou technologii výroby. Ruční výroba ozdob na vánoční stromek ze skleněných foukaných perlí je od roku 2020 zapsána na Seznamu nehmotného kulturního dědictví lidstva UNESCO. Pokud manufakturu v Poniklé navštívíte, seznámíte se s procesem výroby od ručního foukání, stříbření a barvení až pro sestavení perličkových ozdob. Exkurze probíhají každý den začátky jsou v 9, 11, 13 a 15 hodin. O víkendech a v létě se provádí každou hodinu. V kreativní dílně si s dětmi můžete z nabídky velkého množství různých druhů korálků vyrobit pod vedením zkušené lektorky vánoční ozdoby, které si po zaplacení odveze domů. Pokud



se na vlastní tvoření necítíte, v podnikové prodejně je velký výběr hotových ozdob na vánoční stromek. Nebo můžete z pohodlí domova nakoupit v e-shopu (<https://www.perlickoveozdoby.cz/>) jak soupravy pro vlastnoruční výrobu, tak hotové ozdoby a řetězky na vánoční stromek. V Praze si perličkové i foukané vánoční ozdoby můžete koupit ve vánočním obchodě na Harfě od 1.11. – do 23. 12. 2021.

A pokud nechcete nebo nemůžete cestovat mimo Prahu, adventní náladu můžete přijít „nasát“ na tradiční výstavu betléměů do **Betlémské kaple**. Ta letošní s podnázvem **Jak se co dělávalo**, bude od 27. listopadu do 3. ledna. Kromě stovek betléměů vyrobených z různých materiálů různými technikami budou vánoční atmosféru dotvářet čerstvé vánoční stromky s ozdobami z přírodních

materiálů, zvykoslovné předměty a adventní a vánoční lidové zvyky. Uvidíte ukázky lidových řemesel, výroby hraček i skleněných vánočních ozdob. Výstava je otevřena denně od 9 do 18 hodin, na Štědrý den a na Silvestra do 14 hodin a na Boží hod (25. 12.) a Nový rok od 13 do 18 hodin.

Vánoční výstava **Vánoce na starém tržišti** ve skleníku Botanické zahrady PŘF UK vám přiblíží předvánoční atmosféru, jak ji zažívali naši předkové na trzích a jarmarcích, kde se prodávaly rukodělné výrobky, vánoční ozdoby i cukroví. Výstavu můžete navštívit od 26. listopadu do 2. ledna 2022, otevřeno je denně od 10 do 17 hod, poslední den jen do 19, 30 hod.

L. Čumplová

Plovoucí svíčky

Příjemné prostředí a atmosféru svátečních dnů vytvoří zapálené plovoucí svíčky ve větší skleněné misce. Plovoucí svíčky se občas dají koupit, ale mnohem příjemnější prostředí a atmosféru vytvoří svíčky doma vyrobené. Není to nijak složité. Na výrobu stačí vosk nebo parafin (třeba zbytky nedohořelých svíček), hrníček, vařič, formičky na vánoční cukroví, knot – prodává se v prodejnách dárkových předmětů nebo v drogerii a chvilka času. Formičky mohou být ty – jako nádobky – na košíčky, nebo jenom vykrajovátka. Nebezpečí podtečení vosku pod spodní hranou vykrajovátky nehrozí. Hrníček od vosku lze umýt – vypláchnout vroucí vodou a pak normálně omýt vodou s Jarem či podobným mycím prostředkem. To samé lze udělat s formičkami nebo vykrajovátky.

V hrníčku roztavíme vosk nebo parafin, můžeme ho obarvit kousky pastelek – voskovek na požadovaný odstín. Knot předem protáhneme roztaveným voskem a necháme jej vychladnout. Poté knot nastříháme na takovou délku, aby se dotýkal dna formičky a nad povrchem svíčky vytvořil kus cca 1 cm dlouhý. Roztavenou hmotu naléváme do formiček na cukroví, necháme mírně

vychladnout – zatuhnout a potom sirkou nebo párátkem uděláme do středu svíčky otvor. Do něj vsuneme ustřížený kousek navoskovaného knotu, přilijeme 2–3 mm silnou vrstvu voskové hmoty a necháme úplně vychladnout. Poté svíčky vyklepneme z formičky a knot můžeme zastříhnout na správnou délku – asi 1 cm. Po vyklepnutí je možno nožem různě směřovanými řezy nožem svíčku dozdobit nebo odřezat nepovedené nebo nedolitě části.

Zvýšenou pozornost musíme věnovat při pomoci malých dětí – roztavený vosk je velice horký, děti by se mohly popálit. Jiné nebezpečí může vzniknout při sblížení několika zapálených plovoucích svíček u stěny misky – od žáru hořících svíček může miska prasknout.

Tato nebezpečí jsou malá, ale existují, avšak pohled na svíčku, pomalu plující po hladině je nesmírně krásný. Hotové svíčky můžeme také zabalit do celofánových pytlíčků, převázat barevnou stuhou nebo provázkem a máme drobný dárek pro různé příležitosti.

Tedy vzhůru k výrobě svíček!

Jiří Frynta

Vlastnoručně vyrobené dárky k Vánocům

Domácí kutění neboli DIY (Do it yourself) se znovu dostává do módy a je to dobře. Nabízí nám to výborný způsob, jak se vyhnout konzumnímu shonu, netrumfovat se v cenách dárků a spíš se zaměřit na jejich originalitu a tvořivě využít, co dovedeme dělat rukama a co by mohlo udělat našim blízkým radost. Shromáždili jsme pro vás pár nápadů.

PYTLÍČEK S VÁNOČNÍM KOŘENÍM

Z kůry biopomeranče vykrájíme malé hvězdičky, zvonečky či jiné tvary a přidáme

kousky skořice, hřebíček, sušené plody černého bezu nebo kousky křížal, pár rozinek.

BETONOVÝ SVÍCÍNEK

Děti práce s betonem mocně fascinuje, protože tento materiál jsou zvyklé vídat leda na domech, podezdívkách a podobně, a takhle mohou zblízka pozorovat proces jeho tvrdnutí. Je tedy pravda, že tenhle dárek musíte začít nákupem: v potřebách pro kutily se prodává takzvaný „kreativní beton“, jemnější a „mastnější“

AKTUALITY

(obsahující víc cementu) než běžný stavební beton. Dají se z něj vyrábět dokonce i šperky, ale výsledek je vždy charakteristicky drsný, bez detailů, na rozdíl do sádry, se kterou se pracuje podobným způsobem. Sádra ovšem zatuhne velmi rychle, zatímco beton k tomu potřebuje 1–2 dny. Je také mnohem odolnější a pevnější.

K vytvoření jednoduchého svíčku potřebujete dva plastové kelímky, jeden větší, druhý menší. Seřízněte je do „mističkové“ výšky tak, abyste mohli beton dobře upravovat a uhlazovat. Do většího kelímku nalijte asi 1 cm betonové kaše, vložte menší kelímek a vyplňte kaší mezeru mezi nimi. Pokud by menší kelímek vyplouval nahoru, zatížte ho kamínky.

Pak počkejte dva dny, a nakonec kelímky rozstříhnete a odstraňte. A je to!



LEVANDULOVÝ MASÁŽNÍ PYTLÍK

Ze sušené levandule, rozmarýnu, máty, šalvěje a dalších zahradních bylinek a z odstřížků látek můžete ušít malé vonavé polštářky, které poslouží jako hezké dárečky. Tohle je varianta pro milovníky



masáží: nadrobno rozdrčené bylinky co nejvíc smáčkněte v látkovém pytlíku, přidejte raději druhou vrstvu látky, aby byl povrch opravdu hladký, vytvořte tvar koule, pevně převažte provázkem a jeho koncečky zašijte, aby se neuvolňovaly.

NEHMOTNÉ EKO DÁRKY

Tyhle dárky nerozmnoží počet věcí, které vám zavalují domov, a pomohou naší těžce zkoušené přírodě. Máme dva tipy, první od organizace Arnika, druhý od Českého svazu ochránců přírody:

<https://eshop.arnika.org/darek-pro-prirodu/> – můžete adoptovat vzácnou květinu, financovat vysazení stromu apod.

www.mistoproprirodu.cz/darovacertifikaty – obdarovaný získá kousíček vykoupeného území ohrožené přírodní lokality, může jít o prales nebo mokřad. Lze přidat i exkurzi na místo.

Eva Hauserová

LIST VŠECH OBYVATEL HANSPAULKY A BABY
ČTENÍ O DNEŠKU I O DOBÁCH MINULÝCH

HANSPAULKA



VYDÁVÁ:

Tělocvičná jednota Sokol
a Základní škola Hanspaulka

Redakce: Mgr. Ludmila Čumplová

Redakční rada: Ing. Jiří Dlouhý, PhDr. Wanda Dobrovská,
Jiří Frynta, Mgr. Eva Hauserová, PhDr. Zdeněk Jonák,
Daniela Krolupperová, Mgr. Marie Kuldová, Libuše Novotná,
Ing. Ladislav Trojan

Za věcný obsah článků odpovídají autoři

E-mail redakce: casopishanspaulka@gmail.com

Grafická úprava: Markéta Jodasová

Korektury: PhDr. Zdeněk Jonák

Tisk: Kopírování Havránek, Jungmannova 3, Praha 1

Tělocvičná jednota Sokol Praha-Hanspaulka,

Na Hanspaulce 2, 160 00 Praha 6

Tel.: 233 333 820

Číslo účtu TJ Sokol: 162860329/0800,
variabilní symbol 05010

E-mail: info@sokol-hanspaulka.cz

Internet: <http://www.sokol-hanspaulka.cz/>

Základní škola Hanspaulka,

Sušická 29/1000, 160 00, Praha 6

Tel.: 224 310 365

E-mail: zshanspaulka@zshanspaulka.cz

Internet: <http://www.zshanspaulka.cz>

Děkujeme spolupracovníkům, kteří bez nároku
na honorář píší články,
obstarávají grafickou úpravu, korektury a distribuci.

Uzávěrka tohoto čísla 19. 11. 2021

Uzávěrka příštího čísla 19. 2. 2022

Časopis je vydáván s finanční podporou
Městské části Praha 6.

Časopis Hanspaulka na internetu:

<http://www.sokol-hanspaulka.cz/html/casopis.php>



INFORMACE

■ KNIHOVNA ŽŠ HANSPAULKA I PRO VEŘEJNOST

Přes devět tisíc knih pro děti i dospělé.

Vchod ze Sušické ulice.

Otevřeno: Pondělí 12 – 18

Úterý 9 – 15

Středa 12 – 15

Čtvrtek 10 – 18

Pátek 12 – 15

O prázdninách zavřeno

Nový katalog školní knihovny na dolní liště
webové stránky ŽŠ Hanspaulka

<https://www.zshanspaulka.cz/index2.htm>

■ ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ PRO SENIORY – PRO ŽENY I MUŽE

Pondělí 10–11 hod. Sauna Hadovka

Pátek 10–11 hod. ŽŠ Hanspaulka

Cvičení je zaměřeno na udržení a zlepšení celkové
kondice, obsahuje mobilizační, posilovací a protahovací
cvičení. Věnuje se zejména oblasti páteře, pánve
(pánevního dna) a dolních končetin.

Kontakt:

Mail: kate.jerabkova@seznam.cz

Web: www.katejerabkova.cz

Mobil: 603 471 634

■ BETLÉMSKÉ SVĚTLO K VÁM DOMŮ SI MŮŽETE PŘINĚST ZÁSLUHOU SKAUTŮ A SKAUTEK Z HANSPAULKY

Oba hanspaulské oddíly budou i letos
společně roznášet betlémské světlo.

Můžete si pro ně přijít ve středu 23. prosince:

16,30 Hanspaulka (před Tescem)

16,50 Duchoslávka (u kaple sv. Michala)

17,10 Hadovka (v parku pod věžákem)

17,30 Ořechovka (u kina)

■ KURZ SPIRÁLNÍ STABILIZACE PÁTEŘE (SPS)

V gymnastickém sále ŽŠ Hanspaulka v pondělí 17–18 hod.

Ulice Nad Paťankou



4. prosince 1941 (třetí zleva Albert Speer, čtvrtý zleva Reinhard Heydrich, druhý zleva Karl Hermann Frank)



Foto z roku 2014