vaše5

Nezávislý měsíčník pro Prahu 5

KVĚTEN

Vychází 14. 5. 2018 / Zdarma

Causa

Metropolitní plán Prahy

Najdete nás na www.vase5.cz

Volný čas

Kam za zábavou na pětce

Sport

Opravená sportovní hala

Karolína Kudláčková:

Závodit je pro mě něco úžasného

INZERCE V5-0526

BLESKOVÝ TÝDEN OPEL

Jen ve dnech 21. - 27. 5.

SLEVY AŽ 200 000 KČ!

AUTOVARS

Rezervujte si nyní schůzku s prodejcem!
Tel: 602 625 907 (Po-Pá 8-19, So 9-13)
SMS: 602 625 907 (24|7)

WWW.AUTOVARS.CZ

AUTOVARS, a.s. Jankovcova 2a 170 00 Praha 7

BUDOUCNOST PATŘÍ VŠEM

Nejoblíbenější modely Volkswagen s mimořádným zvýhodněním až 78 600 Kč!

Neváhejte!
Jen do 30. června!

Mimořádná nabídka platí pro nejoblíbenější modely Polo, Golf, Golf Variant, Touran, Tiguan a Tiguan Allspace, a to jen do konce června!

Sami si vyberte, co je pro Vás nejlepší, a získejte mimořádné zvýhodnění až 78 600 Kč vč. DPH. Můžete si nakombinovat zvýhodněný výkup Vašeho starého vozu na protiúčet, prodlouženou záruku nebo speciální bonus na nákup nového vozu Volkswagen u vybraných modelů. Limitovaná nabídka platí jen do 30. 6. 2018.

Nečekáme na budoucnost. Tvoříme ji.

www.volkswagen.cz

Volkswagen

Uvedenou akční nabídku nelze kombinovat s jinými akčními nabídkami, jako je např. Maraton Edition, a platí do 30. 6. 2018 nebo do odvolání. Prodlouženou záruku zdarma lze získat pouze v kombinaci s protiúčtem za Váš starý vůz. Kombinovaná spotřeba a emise CO_2 pro jednotlivé modely: Polo: 3,8 – 6,4 l/100 km, 87 – 144 g/km, Golf a Golf Variant: 3,9 – 7,9 l/100 km, 102 – 180 g/km, Touran: 4,2 – 6,1 l/100 km, 110 – 142 g/km, Tiguan: 4,7 – 7,7 l/100 km, 125 – 177 g/km, Tiguan Allspace: 5,0 – 8,1 l/100 km, 135 – 185 g/km. Vyobrazené modely mohou obsahovat prvky příplatkové výbavy. Výše zvýhodnění je uvedena vč. DPH.

Klokočka Autosalon

Autorizovaný prodejce **Volkswagen Autosalon Klokočka Centrum a.s.**
Karlovarská 660, 163 00 Praha 6, tel.: 222 197 333
www.klokocka.cz, e-mail: prodej.volkswagen@klokocka.cz

INZERCE V5-0511

Vážení čtenáři,
sledujete dění kolem nového návrhu Metropolitního plánu? Možná vám tenhle dokument nic neříká, pro obyvatele hlavního města je přitom velmi důležitý. Navrhuje totiž pravidla rozvoje Prahy na příštích patnáct až dvacet let. Vzniká už šest let a platit by měl nejpozději od roku 2023. Proto je nyní pod drobnohledem městských částí a své k němu mohou říct i Pražané a ovlivnit tak, co se v Praze bude dít. Jaké jsou možnosti zapojení se do jeho tvorby a kde je možné se s návrhem seznámit? Přinášíme vám povídání s úspěšnou mladou sportovkyní Karolínou Kudláčkovou. V jakém sportu vyniká a jakých pozoruhodných úspěchů ve svém věku dosáhla? Nezapomínáme ani na váš volný čas, přinášíme vám tipy na akce, které by vás měly zaujmout, pobavit a zpříjemnit vám volné chvíle. Volno čeká už za několik týdnů děti školou povinné. A zatímco ty se těší na sladké nicnedělání, rodiče čekají perné chvíle. Vymyslet a do detailu naplánovat, kde kdy potomek během volna bude. Pošlete dítě na příměstský tábor. Zabaví se a něco nového naučí. *Vaše Zuzana*

Jsme také na Facebooku. Přidejte se!
Facebook.com/VasePraha

Z obsahu:

str. 4 **Aktuality: Novinky z Prahy 5**

str. 5 **Volný čas: Kulturní tipy**

str. 6 **Causa: Metropolitní plán**

str. 8 **Rozhovor s Karolínou Kudláčkovou**

str. 10 **Servis: Kam s odpadem**

str. 12 **Volný čas: Program na léto?**

str. 14 **Sport: Opravená hala**

V příštím čísle:

Automobily, služby, kultura, zdraví, dětské akce

Uzávěrka podkladů a inzerce 1. 6. 2018
Časopis vychází 11. 6. 2018

Vaše 5
Nezávislý měsíčník o dění v Praze 5
Vydává A 11, s. r. o.,
Bělehradská 568/92, Praha 2
IČ 27120805
Registrace: MK ČR E 21732
Ročník V, vychází měsíčně
Datum vydání květnového čísla 14. 5. 2018
www.vasepraha.eu

Adresa redakce:
Dejvická 9
160 00 Praha 6
tel.: 603 239 737
e-mail: redakce@vase5.cz
www.a11.cz

Příjem inzerce:
Petr Königsmark
petr.königsmark@a11.cz
tel.: 773 085 645

Libor Rys
libor.rys@a11.cz
tel.: 602 444 693

Šéfredaktorka:
Zuzana Půrová
zuzana.purova@a11.cz
tel.: 776 394 016

Marketing:
Barbora Fousková
barbora.fousková@a11.cz

Grafika:
Bohumil Havránek
zlom5@a11.cz

V případě nedoručení časopisu
pište na e-mail: distribuce@vase5.cz
nebo volejte tel.: 603 239 737
Předplatné poštou
nebo e-mailem: redakce@vase5.cz
Nevyžádané příspěvky se nevracejí.
Vaše 5 není periodikem žádného politického subjektu.
Vydavatel neodpovídá za věcný obsah uveřejněných inzerátů.
Přetisk a jakékoli šíření pouze se souhlasem vydavatele.

A11

INZERCE V5-0519

DECATHLON
SPORT FOR ALL - ALL FOR SPORT

DĚLÁME SPORT DOSTUPNĚJŠÍ

INOVUJEME STÁLE ZLEVŇUJEME

ZÁRUKA 10 LET

Quechua

Batoh FORCLAZ 50 L
Jednoduchý a lehký batoh, ideální na příležitostnou turistiku a cestování. Polstrované popruhy a nastavitelná záda.
Hmotnost: 1,7 kg. Rozměry: 62 × 32 × 24 cm.

799 Kč

4 × V PRAZE:
METROPOLE ZLÍČÍN
CENTRUM ČERNÝ MOST
CHODOV, ULICE TÜRKOVA
LETŇANY, U BAUMAXU

Připomínka
Františka II. Ringhoffera

Pamětní deska na fasádě někdejší tovární haly Ringhofferových závodů připomíná nově Františka II. Ringhoffera, někdejšího starostu Smíchova, poslance Českého zemského sněmu a zakladatele Ringhofferových závodů, proslulé továrny na výrobu železničních vagonů. Autorem pamětní desky je sochař a restaurátor Jakub Grec. „Když jsem se podíval na okno haly, ihned mě napadlo, že svým profilem připomíná koncový obrys vagonu. Možná to byl od počátku Ringhofferův záměr, nechat takto okna pro vagonku vyprojektovat? Každopádně já jsem pod okno dotvořil nárazníky a rozteč mezi nimi je vyplněna textem," popsal autor.

PŘIPRAVILA RED

Třináctka vyhrála
soud v kauze Key Investments

O odvolání Prahy 13 proti rozsudku Městského soudu v Praze ve věci určení neúčinnosti právního úkonu dlužníka Key Investments, a.s jednal v dubnu pražský vrchní soud. Zamítl rozhodnutí soudu první instance a městská část tak nebude muset pravomocně vracet insolvenčnímu správci dlužníka Key Investments předmětnou platbu ve výši 106 222 709 korun. Společnost Key Investments, která skončila v konkurzu, ještě před insolvencí vrátila radnici Prahy 13 všechny investované peníze včetně úroků. Celkem tedy přes 206 milionů korun. Tento právní úkon však napadl insolvenční správce u Městského soudu v Praze.

Pětka získala
fotbalové hřiště Hlubočepy

Fotbalové hřiště Hlubočepy získala do vlastnictví pátá městská část po jedenáctiletém vyjednávání. Obnova hřiště bude zaplacena z rozpočtu městské části. Vzniknout zde má místo určené místním lidem, kde by se mělo jednak sportovat, jednak by se měly konat společenské akce tipu poutě, masopusty nebo oslavy dne dětí.

Vykoupím jakýkoliv byt v Praze
za nejvyšší možnou cenu
Rychle, seriózně, právní jistoty.
Tel.: 603 278 555
INZERCE V5-0510

INZERCE V5-0515

Výstava fotografií
16. května

Tomáš Vitovský: Praha v klasickém panoramatu je název fotografické výstavy, která je k vidění od 16. května v Czech Photo Centre. Výstava potrvá do 10. června.

Takže se stalo, že...
17. května

Na 17. května je naplánována projekce dokumentárního filmu Bohumil Hrabal: Takže se stalo, že... Konat se bude v sále Kulturního centra Zahradníčkova. Po projekci bude následovat beseda s režisérem filmu Oliverem Malinou Morgensternem.

Pohádky na Barrandově
23. května

Oblíbené Pohádky na Barrandově pokračují i v květnu v pobočce pražské knihovny na Barrandově. Kateřina Boušová a Papírová pimprlata opět zahrají klasické pohádky. Vstup je volný, začíná se v 17.00 hodin.

Slavnost v Kinského zahradě
26. května

XIX. Národopisnou slavnost v Kinského zahradě pořádá Historické muzeum. Konat se bude 26. května a ponese se v duchu dvou významných výročí – dvou set let od založení Národního muzea a stého jubilea Československé republiky. Devatenáctá slavnost v areálu Kinského zahrady se bude konat s odkazem na T. G. Masaryka s vazbou na jeho rodiště na jižní Moravě.

Letní kino
30. května

Letní kino otevírá už na konci května MeetFactory. Promítat se tady bude každou středu od půl desáté, a to zdarma.

Slovo, tradice, kontext
7. června

Přednáškový cyklus: Slovo, tradice a kontext pokračuje v Historickém muzeu na Smíchově. Cyklus je věnován fenoménům tradiční a současné slovesnosti a zpěvnosti. Přednášky ve spolupráci s Národopisným oddělením Národního muzea pořádá a uvádí Ondřej Skovajsa.

Víkend otevřených zahrad
9. června

K Víkendu otevřených zahrad, celoevropskému projektu, se připojí 9. června smíchovská Stanice přírodovědců. Princip akce spočívá v tom, že se veřejnosti otevřou zajímavé zahrady, například historického významu, s ekologickým přístupem, dendrologickou sbírkou či zajímavým příběhem.

Parádnice Moravy
30. června

Víchernice. Mizející parádnice Moravy je název výstavy, která potrvá do konce června v Letohrádku Kinských. Jde o fotografickou výstavu posledních žen v krojích jako běžném oděvu od Liby Taylor, která mimo jiné pracovala i na sériích snímků o afrických hladomorech a dalších humanitárních katastrofách. Společně se Zlatou Maděřičovou, zakladatelkou Jihomoravské komunitní nadace, připravily velkolepý projekt, který jedinečně představuje ženy v krojích jižní Moravy.

Pořádáte akci v Praze 5?
Vložte ji na **www.nasregion.cz/akce**

INZERCE V5-0518

Seznamte se s novou modelovou řadou SUV Peugeot. Nabízí široký výběr verzí a výkonných motorizací, včetně přeplňovaného motoru 1.2 PureTech, který v posledních 3 letech získal ocenění Motor roku. Dynamický design karoserie skrývá velkorysý variabilní prostor a komfort na té nejvyšší úrovni. Inovativní architektura místa řidiče PEUGEOT i-Cockpit zahrnuje kompaktní volant pro snadné manévrování, barevný dotykový displej a zvýšenou přístrojovou desku, kde vidíte všechny užitečné informace, aniž byste přestali věnovat pozornost řízení. Díky funkci Grip Control, která umožňuje volit během jízdy z pěti různých jízdních režimů, a dalším bezpečnostním technologiím ovládnete nejen silnici, ale i těžší terén.

PEUGEOT DOPORUČUJE TOTAL PEUGEOT FINANCE Spotřeba a emise CO_2 v kombinovaném provozu: Peugeot 2008: 3,7–5,2 l/100 km, 97–121 g/km; Peugeot 3008: 4,0–7,3 l/100 km, 104–165 g/km; Peugeot 5008: 4,2–7,3 l/100 km, 108–165 g/km.
* Pětiletá značková záruka se skládá z běžné dvouleté záruky a následně ze servisní smlouvy Optiway Garance na další 3 roky / pro 2008 do najetí 60 000 km, pro vozy 3008 a 5008 do najetí 100 000 km. Foto je pouze ilustrativní.

AV CAR KONCESIONÁŘ PEUGEOT
Veleslavínská 17, Praha 6, Veleslavín, 777 777 800, www.avcar.cz
PEUGEOT CO JE NEJBLÍŽ – 300 kroků od Nádraží Veleslavín, 5 minut od tunelu Blanka

Čtvrt roku mají obyvatelé Prahy i samotné městské části na to, aby se seznámili s novým návrhem Metropolitního plánu. Od 27. června budou potom přijímány připomínky k tomuto dokumentu. Po zpracování připomínek bude plán upraven a proběhne druhé kolo veřejného projednání. Dopracovaný návrh by mělo schválit pražské zastupitelstvo v roce 2022. Plán řeší vizi rozvoje Prahy na příští desetiletí.

PŘIPRAVILA **RED**, FOTO **MHMP**

Pětka sbírá připomínky k metropolitnímu plánu

Pátá městská část ustanovila v souvislosti s Metropolitním plánem pracovní skupinu odborníků, která se zabývá přípravou připomínek. Do 22. května plánuje radnice shromáždit i podněty občanů a spolků. Zasílat je lze na e-mailovou adresu podnety@praha5.cz.

„Prosíme občany, aby sledovali náš web a v případě, že mají názor na jiné využití konkrétního území, ať nám to sdělí. Budeme se je snažit zakomponovat do našich připomínek a v případě, že se naše názory nebudou shodovat, určitě občanům pomůžeme se správným podáním připomínky," uvedl starosta Prahy 5 Pavel Richter (TOP 09).

V návrhu Metropolitního plánu je řešena vize rozvoje Prahy na příští desetiletí. Řídit se jim bude veřejná správa, investoři i občané. Plán neřeší detaily jednotlivých domů a parcel, ale koncepci celého města, včetně rozvoje infrastruktury nebo ploch pro novou bytovou výstavbu.

Desetitisíce připomínek

Mezi hlavní cíle Metropolitního plánu patří zamezit rozšiřování zástavby do krajiny na periferii města. Namísto toho prosazuje, aby se nové budovy stavěly v transformačních územích – na místě starých továren či již nepoužívaných nádraží. Plán dále navrhuje nové pojetí výškové regulace tak, že výškové budovy již nebudou moci vznikat jako nahodilé solitéry.

„Očekáváme obrovský zájem veřejnosti a vítáme ho. Komunikujeme v maximální možné míře. Očekáváme desetitisíce dotazů a připomínek," uvedl Ondřej Boháč, ředitel Institut plánování a rozvoje hlavního města Prahy, který návrh plánu zpracoval.

INZERCE V5-0503

Metropolitní plán Prahy

Ing. Pavel Richter,

TOP 09, starosta MČ Praha 5

Pomůžeme s podáním připomínky

My za městskou část Praha 5 jsme už připraveni uplatnit naše připomínky k novému Metropolitnímu plánu. Prosíme občany, aby sledovali náš web a v případě, ze mají názor na jiné využití konkrétního území, ať nám to sdělí. Budeme se je snažit zakomponovat do našich připomínek a v případě, ze se naše názory nebudou shodovat, určitě občanům pomůžeme se správným podáním připomínky.

Mgr. Zdeněk Doležal,

ODS, zastupitel MČ Praha 5

Prospěšný dokument s jistými riziky

Metropolitní plán je velmi důležitý dokument pro budoucí rozvoj a fungování Prahy. Pozitivně vnímám především umožnění využití brownfieldů a nastavení výškové regulace. Jako každá velká změna i návrh metropolitního plánu přináší svá rizika, například nedostatečnou ochranu parků, sportovišť a veřejné vybavenosti. Současný návrh může například zkomplikovat městským částem zajištění dostatečných kapacit škol a zdravotních zařízení. Připomínky za městskou část Praha 5 budeme v konkrétních lokalitách směřovat právě k zajištění vybavenosti, ochraně parků a zeleně i snížení podlažnosti plánované zástavby.

Martina Pokorná,

SZ, zastupitelka MČ Praha 5

Ověřte si, jak změní Metropolitní plán vaše okolí

Návrh nového Metropolitního plánu dle zadání TOP 09 v r. 2013 obsahuje systémové problémy, k nimž se vyjádří dotčené orgány i městské části. Pro občany je prioritou prozkoumat své sousedství, porovnat současný ÚP s návrhem MP např. v CAMPu a ujistit se, že jejich okolí bude vypadat, jak chtějí. Připomínky mohou občané podat sami do 26. 7., ale je dobré je podat i prostřednictvím městské části podnety@praha5.cz nejpozději 10 dnů před zasedáním Zastupitelstva MČ 19. 6. Schválené zastupitelstvem budou mít větší váhu. Důležitý odkaz: http://plan.iprpraha.cz.

Jak poznat Metropolitní plán

- Výstava o Metropolitním plánu v Centru architektury a městského plánování (CAMP) potrvá do konce července. Vystaven je hlavní výkres i vybraná schémata. Cílem expozice je především seznámit veřejnost s obsahem plánu a přehledně vysvětlit jeho metodiku.
- Od zahájení výstavy do začátku června budou v prostorách CAMPu dva dny v týdnu přítomni i zástupci zpracovatelského týmu, stejně jako zástupci pořizovatele.
- Od počátku června do 27. července pak budou odborníci připraveni konzultovat každý všední den. Veřejnost i zástupci městských částí tak budou mít možnost do CAMPu přijít a diskutovat konkrétní i obecná témata s odborníky.
- Mobilní infostánek bude putovat Prahou, začne na Andělu a postupně se bude stěhovat po městských částech, celkem navštíví sedmnáct míst, na každém stanovišti se zdrží dva pracovní dny. Na místě budou lidem k dispozici pracovníci IPR Praha.
- V návrhu Metropolitním plánu je řešena vize rozvoje Prahy na příští desetiletí. Řídit se jim bude veřejná správa, investoři i občané.

*ZDROJ: **IPR PRAHA***

INZERCE V5-0509

Nový Hyundai i30 Fastback – kombinovaná spotřeba: 5,2–5,7 l/100km, emise CO_2: 120–134 g/km.

Největší slávu a pozornost médií i veřejnosti zažíval český sportovní aerobik v dobách úspěchů první české mistryně světa Olgy Šípkové. V současné době se na české sportovní scéně tomuto sportu moc pozornosti nevěnuje, přesto čeští závodníci stále patří ke světové špičce. Jedním z důkazů je teprve sedmnáctiletá závodnice sportovního aerobiku Karolína Kudláčková, několikanásobná mistryně světa a Evropy, která se tomuto sportu věnuje už od svých šesti let. Karolína se může pyšnit i oceněním Sportovec roku 2017 Prahy 5.

Karolína Kudláčková:

Závodit je pro mě něco úžasného

PŘIPRAVILA **RENATA ŘÍHOVÁ**, FOTO **ARCHIV KAROLÍNY KUDLÁČKOVÉ**

● **V kolika letech jste začala s aerobikem? Kdy a jak se zrodil nápad, že se budete věnovat právě závodnímu aerobiku?**

V našem klubu, ve kterém trénuji pořád, jsem nejprve začínala s gymnastikou. Viděla jsem se ale ve starších holkách, které se věnovaly aerobiku, takže jsem začala s fitness aerobikem, později se sportovním. Poprvé jsem závodila, když mi bylo asi osm.

● **Pamatujete si, jak to tenkrát dopadlo?**

To už si tak úplně nepamatuju, ale vím, že jsem nejprve začínala s team show. Bylo to spíš takové skupinové cvičení a vyhráli jsme mistrovství České republiky. Postupem času jsem začala soutěžit i ve sportovním aerobiku.

● **Jak je to vlastně s aerobikem? Existuje fitness a sportovní aerobik, jaký je mezi nimi rozdíl?**

Největší rozdíl mezi fitness a sportovním aerobikem je v tom, že sportovní aerobik je hlavně o síle a o dynamice. Sportovní aerobik se víc podobá gymnastice. U fitness aerobiku se ta síla, kdy se zvedáme na rukou a jsou tam právě ty gymnastické prvky, nepoužívá. Fitness aerobik je vlastně ve skupině, pohybujeme se jen těmi aerobními částmi a je to spíš tematické cvičení.

● **Co pro vás bylo na začátku, když jste s aerobikem v těch šesti letech začínala, nejtěžší?**

Pamatuji si, že jsme domů často chodili s brekem, protože jsme začínali posilovat jako malé děti. Nebylo to jen o koordinaci našeho těla, ale museli jsme hodně dřít, stejně jako mnohem starší holky. Pamatuji si, že jsem se často ráno budila s bolestmi břicha, bolely mě ruce, nohy... Nevzpomínám si ale, že by mě to někdy nutilo skončit, ten sport mě bavil, protože byl všestranný.

● **Opravdu jste někdy neměla, třeba ani později, chvíle, kdy jste to chtěla vzdát?**

Dřív si vůbec nepamatuji, spíš až teď, jak ten sport začíná být psychicky těžký. Hlavně právě spíš z té psychické než z fyzické stránky. Snášet to, že se musím někdy kousnout a jet i přes tu velkou bolest, bývá psychicky náročné. Ale že bych úplně skončila, to ne. Vím, že bych si to vždycky rozmyslela a stejně bych se vrátila.

● **Měla jste nebo pořád máte nějaké sportovní vzory?**

Jako sportovní vzor mám hlavně asi svoji trenérku, která mě musí motivovat každý trénink. A pak je to z Austrálie Allira Bull, která hned pětkrát za sebou vyhrála mistrovství světa, teď už vlastně v mé kategorii, 17 a více let. I když je to tedy moje soupeřka, tak stále je můj největší sportovní vzor.

● **Jak často musíte trénovat, abyste byla ve formě?**

Jeden trénink trvá většinou hodinu a půl až dvě hodiny. Trénuji už i dvoufázově, to znamená dvakrát týdně ráno a večer. Odpoledne ale trénuji pětkrát až šestkrát týdně.

● **Takže trénujete skoro každý den?**

Ano, trénuji opravdu skoro každý den. Jeden den volna ale vždycky musí být.

● **A jak vypadá takový den volna, co si dopřejete?**

Většinou musím přemýšlet nad tím, že bych se měla trošku zregenerovat. Jdu do nějaké sportovní regenerace, jako je kryosauna, plavání nebo fyzioterapeut. Někdy si také udělám volno a jdu s kamarády ven, ale to bývá hodně málo, spíš jen výjimečně.

● **Zbývá vám vůbec nějaký čas právě na ty kamarády nebo nějaké jiné zájmy, záliby?**

Mám většinou takové kamarády, kteří mě znají a jsou také sportovci, takže si už vyjdeme vstříc. Na nějaké další zájmy nebo třeba kino mi moc času ale nezbývá.

● **Je nějaký rozdíl mezi „normálním" tréninkem a tréninkem v době, kdy nacvičujete novou sestavu nebo se připravujete na šampionát?**

Určitě. Naše příprava je většinou rozdělená, kdy půl roku trénujeme techniku, posilujeme, chceme se naučit nové prvky. A druhý půlrok se připravujeme na ten určitý závod, kdy trénujeme hlavně ty sestavy. Chodíme také běhat, abychom tu sestavu udýchali fyzicky.

● **Aerobik je spjatý s hudbou a pěknými kostýmy. Jak důležitý je podle vás výběr hudby, na jakou hudbu cvičíte nejraději?**

Každý má jiný vkus. Někdo má radši novější skladby a někdo ty starší. Já jsem odmalička většinou na starší hudbu, na takové ty ohranější skladby, které mě tak nějak motivují. Důležité pro mě je, mít takovou bláznivou, rytmičtější hudbu, aby mě popohánělа.

● **A jakou hudbu ráda posloucháte ve volném čase?**

Většinou také ty starší skladby, někdy poslouchám i novou, současnou hudbu. Většinou si v tomhle s ostatními moc nero-

zumím, protože raději mám hudbu, která zněla asi tak v době, kdy závodila Olga Šípková, ta je mi bližší.

Jak je to s kostýmy. Podle čeho si je vybíráte, radí vám někdo?

Kostýmy si navrhuji buď sama, nebo s trenérkou. Pak si je nechávám šít na míru, aby mi to sedělo a abych se v nich cítila dobře.

Dosáhla jste řady úspěchů, jste několikanásobnou mistryní Evropy i světa. Kolik těch titulů vlastně máte?

Ono je to v každé kategorii jinak. Na mezinárodních závodech jsem začínala v týmech. Závodila jsem v pětici, pak i ve trojici a nakonec sama. Poslední dva roky se umísťuju nejlépe sama, v kategorii jednotlivců. Mistryní světa jsem se stala čtyřikrát. Jednou ve trojici, jednou v pětici a poslední dva roky právě v té kategorii jednotlivců.

Jaký je to pro vás pocit stát na stupních vítězů?

Pro mě je to něco úžasného. Vždycky jsem to strašně prožívala. Už když jsem třeba jen po prvním kole viděla na papíře, že jsem první, a věděla jsem, že musím to druhé kolo obhájit, bylo to pro mě něco hrozného a pokaždé jsem to obrečela. Moc se ale na ten pocit těším, že vlastně můžu závodit. A pak ještě, když se povede výsledek, tak to se klepu ještě dva dny.

Co na vaše úspěchy říkají nejbližší?

Rodiče mě podporují hodně. Ti vlastně do toho dávají veškerou svou energii, až někdy nekoukám na ostatní, co pro to dělají. Podporuje mě i moje sestra, která ví, že v tomhle má všechno přednost.

Praha 5 ocenila vaše úspěchy titulem Sportovec roku 2017. Potěšilo vás to?

Potěšilo mě to hodně. Na vyhlášení výsledků jsem šla s tím, že asi moc šancí nemám, protože jsou tam hodně dobří sportovci. A najednou mě vyhlásili, to byl super pocit, hrozně moc jsem si to užila. Loňský rok byl můj zatím nejúspěšnější, tak jsem si říkala, buď to vyjde teď, nebo už asi nikdy. No a ono to vyšlo... Mám doma i takový skleněný pohár a budu na to určitě ráda vzpomínat.

Jste členkou studia K Barrandov, to se věnuje jen aerobiku, nebo i jiným sportům?

Náš klub se věnuje sportovnímu i fitness aerobiku a pak má ještě gymnastiku, ale ta je nezávodní. Je to jen přípravka pro děti na různé další sporty.

Jak se vám ve studiu K Barrandov líbí a jaké jsou jeho největší úspěchy?

Nikdy jsem klub nezměnila, ve studiu K Barrandov jsem úplně odmalička a byla jsem tam vždycky spokojená. Máme úžasné trenérky, které se nám věnují. Jedna se věnuje spíš fitness aerobiku a druhá sportovnímu aerobiku. Navzájem si pomáhají, stále se vzdělávají, takže máme vždycky jiné, nové tréninky. Nikdy to není, že bychom měli pět let ty samé tréninky, a to mi vyhovuje. Asi největší úspěchy jsou určitě medailová místa trojic na mistrovství světa, Evropy a mistryně světa jednotlivců.

K aerobiku mají asi blíže dívky a ženy. Jak je to ale s muži, cvičí u vás ve studiu nějací kluci nebo pánové?

Letos jdu nově i pár s Tomášem Absolonem. Řekla jsem si, že letos půjdu naposled dvě sestavy, protože je hodně náročné věnovat se na jedněch závodech dvěma sestavám. V klubu máme jednoho kluka, který je s námi už odmalička a stále ho to baví, cvičí i jako singl. Na závodech bývá asi nejobsazenější mužská kategorie kadeti. V juniorech už jich moc není a v seniorech spíš jen ve světě. V těch 17 a více letech aerobik už kluci moc nedělají.

V Praze 5 také bydlíte. Jak se vám na pětce žije, co se vám na ní líbí?

Na pětce se mi líbí moc, protože i pro ten sport je to tu super. Dá se tu úplně všude běhat, je to tu takové čisté a hned jsme v přírodě. Myslím si, že Praha 5 je taková příjemná pro všechny.

Co si dáte nejraději, když máte den, kdy si můžete dopřát cokoliv?

Ze sladkého mám asi nejraději palačinky nebo medovník a ze slaného třeba řízek s bramborem. Spíš taková úplně normální jídla.

Kontejnery
společnosti Regios

Kontejnery společnosti Regios a. s. hrazené z rozpočtu Městské části Prahy 5 budou přistavovány vždy v pátek v dopoledních hodinách, nejpozději do 10.00 hodin a následně dle potřeby měněny. Poslední odvoz bude probíhat vždy v sobotu v odpoledních hodinách, nejpozději v 15.00 hodin. Do kontejneru je možné odložit starý nábytek, koberce a linolea, zrcadla, umyvadla, vany a WC mísy, staré sportovní náčiní, autosklo a kovové předměty.

18. 5.–19. 5.
- U Hrušky *(parkoviště)*
- Pod Hybšmankou *(proti č. 12)*

25. 5.–26. 5.
- V Botanice
- Nad Turbovou x Na Stárce

1. 6.–2. 6.
- Urbanova *(parkoviště)*
- Holyňská x Na Srpečku

8. 6.–9. 6.
- Pechlátova *(u č. 16)*
- U Mrázovky x Na Cihlářce

15. 6.–16. 6.
- Ke Smíchovu *(mezi ul. Lipová alej a V Zálesí)*
- Na Pomezí *(u č. 4)*

22. 6.–23. 6.
- Nádražní *(proti č. 68)*
- Zahradníčkova *(proti č. 16, u čerpací stanice)*

29. 6–30. 6.
- V Cibulkách x Na Výši
- Svornosti x Pod Tratí

Zdroj: ***MČ Praha 5***

Kontejnery
společnosti Pražské služby

Na každém stanovišti bude kontejner přistavený pouze ve vymezeném časovém úseku dle harmonogramu. Po uplynutí této doby bude kontejner ze stanoviště odvezen a již se na místo nebude vracet.

16. 5. 16.00–20.00 hod.
- Pod Šmukýřkou *(u č. 4)*
- Plzeňská x U Zámečnice

17. 5. 16.00–20.00 hod.
- Pod Kotlářkou *(u hřiště)*
- V Břízkách *(proti č. 11)*

18. 5. 16.00–20.00 hod.
- Nad Buďánkami II *(u č. 9)*

21. 5. 16.00–20.00 hod.
- Hlubočepská x Na srpečku

22. 5. 16.00–20.00 hod.
- Holečkova *(souběh s Plzeňská)*

23. 5. 16.00–20.00 hod.
- Butovická x Mezi lány

24. 5. 16.00–20.00 hod.
- Gabinova *(slepá část)*
- nám. 14. října x Preslova

25. 5. 16.00–20.00 hod.
- U Malvazinky *(u separace)*

28. 5. 16.00–20.00 hod.
- Jenišovská x Peroutkova

29. 5. 16.00–20.00 hod.
- Pražského *(u č. 608)*

30. 5. 16.00–20.00 hod.
- Werichova *(proti č. 17)*

31. 5. 16.00–20.00 hod.
- Devonská *(u separace)*
- Baldové x Vejražkova

INZERCE V5-0502

INZERCE V5-0520

K budoucnosti Prahy si můžete říci své

Žádnému obyvateli Prahy není lhostejno, jak vypadá okolí jeho bydliště, jak se dostane do práce nebo za zábavou, zda jeho děti nebo vnoučata mají školu nebo park – jak se říká, „u nosu“. Většinou i podle těchto okolností se lidé rozhodují, kde se usadit, postavit dům, koupit nebo pronajmout byt. Teď se otevírá možnost seznámit se nejen s aktuální podobou míst, která obýváme, ale nahlédnout i do jejich budoucnosti. Či dokonce do této budoucnosti promluvit. Po letech příprav je totiž připraven k nahlédnutí a podání připomínek nový územní plán Prahy – tzv. Metropolitní plán.

K čemu je Metropolitní plán?

Úkolem plánu je vytvořit přehledné a stabilní prostředí, kde platí jasná pravidla. Jaká? Právě to je otázka, na kterou v návrhu plánu odpovídají odborníci – architekti, urbanisté, dopravní a další experti a politická reprezentace. Svoji představu ale mají všichni, kterých se život v hlavním městě týká – majitelé pozemků, občanská sdružení i jednotliví obyvatelé Prahy.

Metropolitní plán je vlastně dohoda všech zainteresovaných na budoucí podobě města. Dohoda, v níž je třeba skloubit zájem veřejný se zájmy soukromými. Najít způsob, jak současně respektovat historické dědictví, chránit krajinu a vyhovět požadavkům dnešní i budoucí doby. Cesta k definitivní podobě Metropolitního plánu není jednoduchá a zabere ještě několik let. To je čas, který můžeme využít k hledání oné dohody. Aby nebyl nikdo opomenut nebo znevýhodněn, upravuje celý proces přípravy plánu zákon.

Mapa budoucnosti

Plánu porozumí každý, kdo umí číst v mapách. Vypadá totiž jako mapa v měřítku 1:10 000. Z Metropolitního plánu vyčtete například, jaké druhy lokalit se v Praze nacházejí a budou nadále rozvíjet. Tam, kde v plánu najdete typické bloky bytových domů, se určitě nepostaví kancelářský komplex a naopak. Plán ukáže také důležité komunikace, a to nejen ty dopravní. Zvláště pro stavebníky jsou důležité kanalizační, plynové a elektrické trasy.

Ostatně zejména vlastníci pozemků a nemovitostí by se o Metropolitní plán měli zajímat – plán totiž vymezuje pravidla, co se na kterém pozemku stavět smí anebo nesmí. V Metropolitním plánu toho najdete mnohem více. Je od 16. dubna k nahlédnutí na webových stránkách http://plan.iprpraha.cz/

Odborníci poradí, vysvětlí

Kdo by se chtěl dozvědět více nebo nemá přístup k internetu, může využít programů v Centru architektury a městského plánování (tzv. CAMP), nebo tematickou výstavu v tamtéž. CAMP sídlí v areálu Emauz kousek od Karlova náměstí. Výstava komplexně představí návrh Metropolitního plánu určený k projednání s veřejností. Vystaven bude hlavní výkres i vybraná schémata. Cílem expozice je především seznámit veřejnost s obsahem plánu a přehledně vysvětlit jeho metodiku. Od zahájení výstavy 27. dubna do 15. června budou v prostorách CAMP dva dny v týdnu přítomni i zástupci zpracovatelského týmu a zástupci pořizovatele (ÚZR MHMP) pro konzultace a dotazy k návrhu plánu. Od 15. června do 26. července pak budou odborníci připraveni konzultovat každý všední den. Podrobný program aktivit najdete na webu http://plan.iprpraha.cz/ a http://metropolitniplan.praha.eu/.

Městská část na vaší straně

Času na prostudování návrhu plánu bude více než dva měsíce. Potom bude následovat tzv. společné jednání a zákonná lhůta 30 dní (od 26. 6. do 27. 7. 2018), kdy může každý občan podat své připomínky k návrhu. Významnou roli ve společném jednání mají městské části – ty mohou podávat mimo jiné tzv. zásadní připomínky, které budou mít výraznější váhu, a o jejich vypořádání bude rozhodovat Zastupitelstvo hlavního města Prahy. Pokud se rozhodnete Metropolitní plán připomínkovat ve věci důležité pro širší okolí nebo celou čtvrť, je vhodné konzultovat věcnou připomínku právě s vedením městské části. Znají tam každý dům a každou strouhu a vašim připomínkám jistě nejlépe porozumí. A konečně – podat připomínku podle zákona není tak jednoduché.

Aby byla přijata, musí mít řadu náležitostí. Udělat chybu, něco opomenout – to se může laikovi snadno stát. Právě proto bychom všem, kdo se v územním plánovaní necítí být experty, doporučili návštěvu CAMP a spolupráci s vaším starostou a zastupiteli. Vždyť pohlédnout do budoucnosti bez křišťálové koule, to za tu trochu úsilí stojí, ne?

INZERCE V5-0508

Program na léto?

Co třeba golfový camp?

Ráno na tábor, v podvečer domů – v tom spočívá princip příměstských táborů. Jeden takový se bude konat v průběhu léta v Hodkovičkách – zaměřen bude na golf. Přihlásit se mohou děti od šesti do osmnácti let. „Menší děti se budou vždy dopoledne učit hrát golf a na odpoledne budou mít naplánovaný jiný program. Starší děti budou na golfovém hřišti celý den. Věnovat se dětem budou na hřišti naši profesionální trenéři," popisuje letní campy Filip Jettmar, manažer Golfového klubu Hodkovičky.

● Na prázdniny připravujete tady v Golfovém klubu Hodkovičky dětské golfové campy. O co přesně půjde?

Jedná se o klasické příměstské tábory, kdy u nás děti stráví celý den od 9.00 hodin od rána, ale večer se vrátí domů k rodičům. Děti máme podle věku rozdělené do dvou skupin, ty menší se budou vždy dopoledne učit hrát golf a na odpoledne budou mít naplánovaný jiný program, který bude pochopitelně záviset na počasí. Když bude venku pěkně, budou si hrát na hřišti, zahrají si míčové hry, půjdou si zaplavat do bazénu do Podolí, když bude ošklivo, půjdou třeba do kina. Starší děti budou na golfovém hřišti celý den. Věnovat se dětem budou na hřišti naši profesionální trenéři.

● Jak staré děti se mohou na letní golfový camp v Hodkovičkách přihlásit?

Příměstské golfové tábory jsou určeny pro děti zhruba od šesti do osmnácti let. Každý trenér bude mít ve skupině maximálně šest dětí. Turnusy se střídají každý týden. Stává se nám, že rodiče zaplatí dítěti jeden turnus a na jeho konci už si zamlouvají ještě jeden týden. Campy pořádáme pravidelně a víme, že děti se k nám každý rok rády vracejí. A také jsme samozřejmě vypozorovali, že k nám přišel na tábor úplný začátečník a golf ho natolik zaujal, že se mu začal věnovat. Hned v září nám začnou dětské kurzy. Ty mohou navštěvovat děti od čtyř let až po třiadvacetileté juniory. Chodí se hrát jednou až dvakrát týdně podle věku dětí. Přihlásit se ale samozřejmě mohou i začátečníci, kteří v létě na camp nepřijdou.

● Mohou se přihlásit i děti, které v životě nedržely golfovou hůl v ruce?

Samozřejmě, vůbec neřešíme, kdo na tom jak s golfem je. Kdo ho ještě nehrál, může se naučit něco nového, kdo už nějakou zkušenost má, zatrénuje si. Den začne protažením, děti si zaběhají, procvičí, zahrají hry. Potom už dostanou do ruky hole a učí se odpalovat, ti zkušenější trénují.

● Co si musejí účastníci campů přinést?

Děti, které už golf hrají, si mohou přinést vlastní hole, nikdo si ale nemusí nic kupovat a shánět. Stačí pevné boty a sportovní oblečení. Vše ostatní zajistíme my. A to včetně svačin a obědů a pravidelného pití. I když možná ještě k tomu oblečení, budeme rádi, když děti budou nosit trička s límečkem a díky tomu si začnou okamžitě zvykat na golfovou módu.

● Chuť začít s golfem ale mohou mít i dospělí. I pro ně máte nějaké začátečnické kurzy?

Ano, i takové kurzy máme. Začátečnické kurzy pro dospělé trvají měsíc a skládají se z osmi lekcí po osmdesáti minutách. Po jejich absolvování jsou účastníci připraveni získat osvědčení pro hru na hřišti a stávají se tak plnohodnotnými golfisty. Kurzy probíhají od dubna do října. Měsíc jim stačí k tomu se dobře připravit.

www.hodkovicky.cz

VÝKUP SBÍREK
známky, mince, bankovky, vyznamenání, odznaky, LP
tel: 603 938 271
znamky-mince.cz
INZERCE V5-0514

vaše5
Jsme také na Facebooku
Přidejte se!
facebook.com/VasePraha
INZERCE V5-0525

POHŘEBNÍ ÚSTAV HL. M. PRAHY, příspěvková organizace hl.m.
OBJEDNÁVÁNÍ POHŘBŮ
Krematorium Motol,
Plzeňská 233, Praha 5
Telefon: 257 218 295
Bezplatná nonstop info-linka
800 10 10 50
http://www.pohrustav.cz
http://www.funeraprague.eu
INZERCE V5-0517

JURIS REAL real estate
Společná realitní a advokátní kancelář
JURIS REAL, spol. s r.o.
ihned vykoupí či zprostředkuje prodej rodinného domu, bytu, chaty, pozemku.
Vyřešíme právní vady, dluhy, exekuce i privatizaci.
Okamžitá výplata zálohy.
Tel.: 774 335 502
www.nemovitosti-vykup.info
INZERCE V5-0521

KLINIKA REHABILITACE A FYZIOTERAPIE

BARNA MEDICAL

Mařákova 263/3, Praha 6 (metro A Hradčanská)

Komplexní léčba je naší prioritou

INDIVIDUÁLNÍ CVIČEBNÍ PLÁN
REHABILITACE PO ÚRAZECH
LÉČBA MODERNÍ PŘÍSTROJOVOU TECHNIKOU
- LYMFODRENÁŽE
- RÁZOVÁ VLNA
- MAGNETOTERAPIE

BOLESTI PÁTEŘE
ZÁNĚTY ŠLACH

Tel. pro objednání: 602 640 876

INZERCE V5-0522

INZERCE V5-012

INZERCE V5-0504

INZERCE V5-0516

Opravenou sportovní halu na Lužinách mohou využívat sportovci z Prahy 13. Proměny se dočkala vstupní část haly. Ta prošla rekonstrukcí už v roce 2015 a 2016, kdy se opravovaly podlahy a šatny se sociálním zázemím. V hale se mimo jiné konají i nejrůznější soutěže, například volejbalová extraliga.

Sportovci na Lužinách mají opravenou halu

PŘIPRAVILA RED, FOTO MČ PRAHA 13

Teď došlo na obnovu velmi zanedbané vstupní části budovy, která byla postavena v roce 1985 a neodpovídala provozu, který zde každodenně probíhá. Halu využívají jednak kluby pro sportování dětí, jednak se zde konají nejrůznější soutěže, jako jsou volejbalová extraliga, 1. liga sálové kopané a mistrovství ČR v karate. Sportovní oddíly, které v hale vykonávají svou činnost, patří k nejlepším oddílům v České republice.

Působí zde spolek SK Hala Lužiny. Skládá se z několika oddílů a má kolem tisícovky členů. Základna je tvořena členy Všesportovního oddílu, který se zaměřuje na cvičení s dětmi od zhruba osmnácti měsíců do čtrnácti let. Pořádá také kulturní, společenské a pobytové akce.

Oddíl volejbalu je velmi úspěšný, mládežnické oddíly jsou již několik let po sobě vyhlášeny Českým volejbalovým svazem jako nejlepší v Česku. Oddíl bojových umění organizuje cvičení pro věkové kategorie žáků, dorostenců a seniorů zejména na kondiční úrovni. Cvičení je orientováno na prevenci proti civilizačním chorobám, pro upevnění zdraví, dlouhověkost a jako účinná sebeobrana. Cvičení pro seniory se zaměřuje na zlepšení fyzické i psychické kondice starších občanů.

ŠIFRA
Časopis pro ty, kteří čtou i mezi řádky

- Jsme nový tištěný měsíčník a web, který nemá v Česku obdoby.
- Šifra se nebojí psát otevřeně o věcech, o kterých ostatní mlčí.
- Šiřte tohle super čtení s námi. Mluvte o nás, objednejte si nás domů či do firmy, zavolejte si o letáky.
- Se Šifrou budete vy i vaši známí vždycky o krok napřed.

Více info na www.casopis-sifra.cz, redakce@casopis-sifra.cz nebo 702 417 540

INZERCE V5-0501

Chcete inzerovat ve Vaše 5?
vaše5
Volejte Petra
773 085 645
Více na
www.vase5.cz

INZERCE V5-0524

Koupím moto československé výroby:

Stadion – Jawetta – Pařez – Pionýr – Jawa – CZ ...atd, v původním nálezovém stavu: koroze, nekompletní, případně pouze díly k těmto motocyklům.

Děkuji za nabídku.
tel.: 775 623 723

INZERCE V5-0506

JEŘÁBEK
VŠE PRO VAŠE BYDLENÍ
ZASKLÍVÁNÍ BALKÓNŮ
SÍTĚ PROTI HMYZU
SUŠÁKY, ŽALUZIE
+420 739 034 488
www.bydlenijerabek.cz

INZERCE V5-0513

Mediální agentura hledá
Vhodné reklamní plochy,
jako jsou štíty budov, ploty a podobně k dlouhodobému pronájmu na reklamní účely
Pro více informací prosím pište na info@a11.cz

INZERCE V5-0523

MODERNÍ BYDLENÍ UPROSTŘED ZELENĚ

Nové byty 1+kk – 4+kk

Řadové rodinné domy
5+kk – 6+kk

Atraktivní lokalita
Praha-Lipence

20 minut
do centra Prahy

Lipenecký park

800 350 111
www.lipeneckypark.cz

NATLAND GROUP REAL ESTATE

INZERCE V5-0505

ARBES+
dentální hygiena

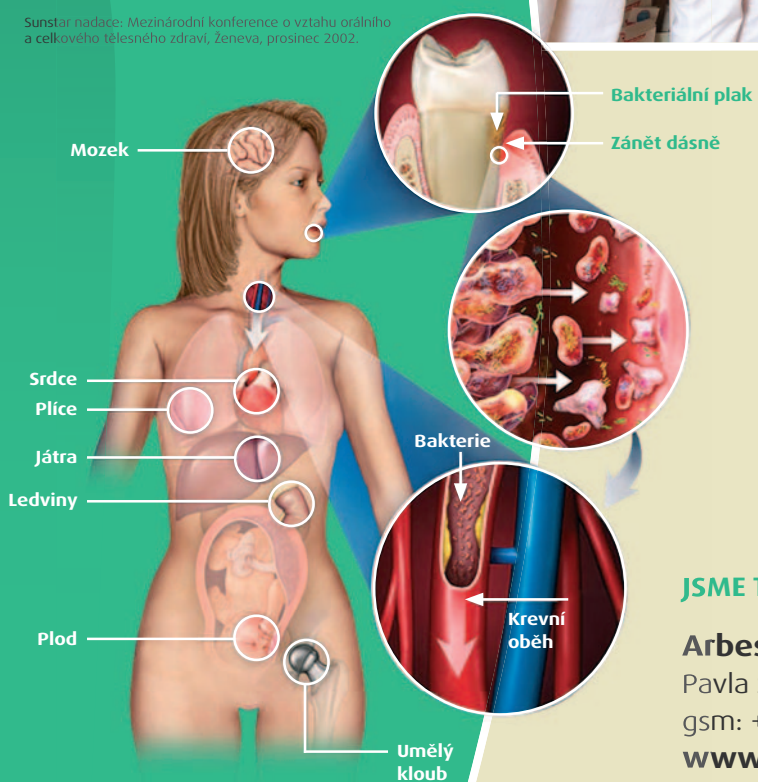
VAŠE DENTÁLNÍ HYGIENA V PRAZE 5

Denně používané zuby si zaslouží profesionální péči

KDYŽ **BAKTERIE OPUSTÍ ÚSTA...**

„Škodlivé bakterie v ústech, které proniknou do krevního řečiště, mohou být rozmístěny do celého těla, kde způsobují zánětlivé reakce."

Sunstar nadace: Mezinárodní konference o vztahu orálního a celkového tělesného zdraví, Ženeva, prosinec 2002.



- odstranění zubního kamene
- airflow
- fluoridaci zubů
- bělení zubů
- řešení zápachu z úst
- odstranění pigmentací
- sportovní chrániče

JSME TU PRO VÁS PO - PÁ 8°° - 20°°

Arbes+ dentální hygiena
Pavla Švandy ze Semčic 13 | 150 00 Praha 5
gsm: +420 731 440 903 | e-mail: ordinace@arbesplus.cz
www.arbesplus.cz

https://www.facebook.com/ArbesPlus

INZERCE V5-0507