



Radný Petr Šiška:
Rozhovor s novým radním pro dopravu a výběrová řízení ➔

STR. 4



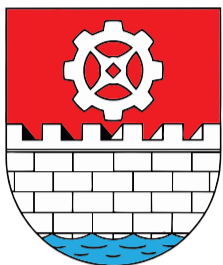
Jakub Bína:
Trenér a výživový poradce radí, jak se po Vánocích vrátit do formy ➔

STR. 9



Nová vánoční výzdoba:
Světýlka a další ozdoby v radotínských ulicích ➔

STR. 10



NOVINY PRAHY 16

Měsíčník správního obvodu pro území Radotína, Zbraslavi, Velké Chuchle, Lipenců, Lochkova

Ročník 19

Číslo 1/2021

www.praha16.eu

ZDARMA

SLOVO STAROSTY

Vážení spoluobčané,

máme za sebou Vánoce a doufám, že jste si je přes všechna omezení užili se svými nejbližšími. Vstupujeme do nového roku a já vám přeji, aby byl v mnohém zdařilejší a především jistější než ten předchozí. Vše by nyní mělo směřovat k plošnému očkování proti koronaviru a já vám všem držím palce, aby stát tuto důležitou úlohu zvládl a splnil. Mnoho se mu totiž, jak to možná v otázkách spojených s epidemií vnímáte, nedaří.

Na nás v Radotíně čekají další omezení spojená s postupem modernizace železnice. Zároveň jsem ale rád, že první plody téměř tři roky trvající stavební akce jsou již patrné. Na mysl mám nový podjezd pod tratí u Horymírova náměstí, který nahradil starou mostovku, jež byla největším místním zdrojem hluku. Různá omezení budou trvat ještě další rok a půl, ale postupně bude přibývat hotových částí, které nám život zjednoduší nebo udělají bezpečnějším.

Těší mě, jak se rozvíjí mezi Radotíňáky stále oblíbenější Místo u řeky. Tentokrát se jedná o právě budovaný 300 metrů dlouhý úsek v části u bistra U Ondřeje. Chodci se mohou těšit na oddělený chodník lemující řeku, cyklisté dostanou rozšířenou cyklostezku. A navíc se přidá i další místo vhodné k posezení a odpočinku. Přibývá také nových stromů, jen na konci minulého roku jsme našli místo pro stovku mladých dřevin. Další nové stromy zahradníci vysadí v letošním roce.

Vážení a milí spoluobčané, přeji vám vše dobré v roce 2021. Hlavně pevně zdraví!

Váš Karel Hanzlík, starosta Městské části Praha 16 (Radotín)



Odpadu přibývá. Kam s ním?

Do radotínského sběrného dvora nedávno přivezli úplně nový sprchový kout, kterého se majitel chtěl zbavit. Jindy zase zaměstnanci technických služeb musí společně s hasiči likvidovat odložené sudy s olejem u kontejnerů na plasty a papír.



Novinkou je rostoucí počet šedých kontejnerů na kovové obaly.

Foto: Petr Buček

Odpadu stále přibývá, koronavirus a s ním spojená vládní opatření však začínají negativně ovlivňovat rozpočty obcí. Promítá se to v chybějících financích na odvoz nepotřebných věcí. Šetřit začíná i hlavní město Praha.

„V novém roce poklesne počet přistavovaných velkoobjemových kontejnerů asi na polovinu. Zmizela i dvě místa v Radotíně, kde stály popelnice na tříděný odpad. O odpadky se přímo stará hlavní město Praha a my se nyní snažíme o to, aby dopady na naši městskou část byly co nejmenší,“ říká radotínský starosta Karel Hanzlík.

Kontejnery na papír, plasty a sklo zmizely ze dvou míst – ve Zderazské a Hadravské ulici. „Dostali jsme z magistrátu pokyn, že musíme k redukci vytipovat dvě kontejnerová místa. Vybírali jsme taková, blízko nichž jsou jiná stanoviště, a jejich úbytek tak bude nejméně bolestivý,“ uvádí Helena Jíhová z oddělení životního prostředí radotínského úřadu. Kromě toho se také výrazně sníží množství velkoobjemových kontejnerů na směsný a bioodpad. Ty Pražské služby přistavují během roku podle předem ohlášeného harmonogramu na různá místa v Radotíně. Magistrát v rámci

úspor škrtnul v celé Praze každý druhý kontejner.

Dá se očekávat, že kvůli sníženému počtu kontejnerů vzroste zájem o sběrný dvůr, který v ulici V Sudech zřídilo hlavní město, ale provozuje ho městská část. Mohou ho zdarma využívat všichni občané s trvalým bydlištěm na území celé Prahy. „V posledních letech nám přibývá přibližně 500 tun nového odpadu za rok, což znamená meziroční nárůst téměř o deset procent,“ říká Milan Kubec, vedoucí Technických služeb Praha-Radotín, pod kterého sběrný dvůr spadá. Hlavní město sice každoročně posílá do radotínského rozpočtu

účelovou dotaci na provoz sběrného dvora, ta však na všechny náklady nestačí. Kvůli nárůstu odpadu radotínská radnice za posledních pět let musela přidat ze svého rozpočtu více než pět milionů korun.

Do sběrného dvora lidé přivázejí nejen větší množství odpadu, ale také nepotřebné věci, které by ještě našly své další uplatnění. Radotínští pracovníci technických služeb přijali například zcela nový sprchový kout nebo plně funkční jízdní kolo. „Rádi bychom v Radotíně vybudovali místo, kde budeme skladovat a lidem nabízet věci k dalšímu použití. Zatím jsme však s žádostí o dotaci na jeho zřízení na magistrátu neuspěli. Budeme to zkoušet znovu,“ uvádí Milan Kubec.

Podobné místo s nabídkou věcí k dalšímu využití hlavní město provozuje ve dvou pražských sběrných pod názvem Re-use point. Nacházejí se na Spořilově a ve Vysočanech. Kromě toho hlavní město podporuje aplikaci (praha.nevyhazujto.cz), kde mohou lidé ostatním Pražanům nabídnout oblečení, knihy, elektrospotřebiče nebo další věci.

Samostatnou kapitolou je odpad, který lidé odkládají tam, kam vůbec nepatří. Například od kontejnerů ve Strážovské ulici likvidovali hasiči sudy s motorovým olejem. Jinde se zase objevují pneumatiky nebo vysloužilý nábytek. Za takové divoké skládkování přítom hrozí pokuty ve výši desítek tisíc korun. ■

Petr Buček

Pokračování na str. 3

Inzerce

Přivítejte zimu v novém voze ŠKODA

Nová ŠKODA OCTAVIA na vás čeká v akční nabídce s produktovým bonusem až 67 900 Kč a skvělou výbavou. Pořídte si náš nejnovější bestseller již od 444 900 Kč. Více informací o nabídce naleznete na webových stránkách našeho dealerství nebo na skoda-auto.cz. S výběrem vozu vám rádi poradíme také telefonicky.

125 LET ŠKODA AUTO

Váš autorizovaný prodejce vozů ŠKODA:

FEMAT Radotín s.r.o., Výpadová 2313, 153 00 Praha
Tel.: 242 406 328, www.femat-autocentrum.cz

FEMAT AUTOCENTRUM

ŠKODA OCTAVIA již od 444 000 Kč



ŠKODA SIMPLY CLEVER

se zvýhodněním až 67 900 Kč

ilustrační foto



Kombinovaná spotřeba a emise CO₂ vozu ŠKODA OCTAVIA: 3,7-5,1/100 km, 93-117g/km

Pondělí 18. ledna přinese změny v dopravě

Ve středu 9. prosince si mohl Radotín zhluboka oddechnout. Skončila tři čtvrtě roku trvající uzavírka podjezdu u Horymírova náměstí. Pod železnici se tu vrátila auta a tranzitní doprava přestala zatěžovat ostatní ulice v Radotíně. V lednu však řidiče a chodce čekají další změny, na dva měsíce se zavře železniční přejezd.

Hned po otevření nového podjezdu pod tratí začala další důležitá uzávěra. Stavbaři spustili práce na překládce vodovodu a plynovodu v blízkosti tunýlku spojujícího Prvomájovou ulici s Vrážskou. Tunýlek i Vrážská zůstanou až do 17. ledna 2021 uzavřeny.

Od pondělí 18. ledna bude opět úzký tunel v provozu, to samé platí pro Vrážskou. Ve stejnou chvíli však stavební firmy uzavřou železniční přejezd. Auta ani chodci na něj nebudou moct až do 12. března. Bude probíhat výšková i směrová úprava tratě a kolejiště dostane nové uspořádání.

Kromě toho zůstane dále mezi 18. a 25. lednem uzavřený jeden jízdní pruh blíže kolejišti ve Vrážské ulici před autobusovým terminálem. Kvůli

modernizaci železnice je zde nutné přeložit kanalizaci.

Až se 12. března auta i chodci vrátí na železniční přejezd, skončí éra úzkého tunýlku na konci Prvomájové. Čeká jej totální rekonstrukce, která přinese jeho zvýšení a rozšíření na dva jízdní pruhy. Hotovo bude v květnu 2022. Do té doby budou mít řidiči k dispozici železniční přejezd. S jednou významnou výjimkou – mezi 1. červencem a 15. srpnem 2021 bude přejezd zavřený. Po tuto dobu budou auta překonávat železniční trať jen na jednom místě, pod novým podjezdem.

Lednové uzavírky se nevyhnou ani přejezdu ve Velké Chuchli. Vždy v pondělí, 11. a 18. ledna zůstane během dne uzavřený pro auta i pro chodce. ■

(red)



Podjezd pod tratí je k dispozici řidičům i chodcům.

Foto: Petr Bušek

Nový elektromobil ve službách radnice

Městská část Praha 16 začala využívat novou elektrickou variantu Škody Citigo. K dispozici ji dostane hlavně kurýr, který rozváží poštu mezi radnicemi okolních městských částí a na pražský magistrát.

Elektromobil Škoda Citigo má motor s výkonem 61 kW, kapacita baterie činí 36,8 kWh, což při plném dobití znamená papírový dojezd

až 252 kilometrů. Radnice vozidlo zakoupila u společnosti AutoTrio za 430 tisíc korun.

„Městská část Praha 16 přistupuje k moderním chytrým technologiím velmi aktivně. Zkušenosti s vozy využívajícími elektřinu máme od roku 2011, kdy jsme jako první z celého hlavního města začali využívat elektromobily. Souběžně s tím byly instalovány první dvě veřejné nabíjecí

stanice,“ uvádí Miroslav Knotek, místostarosta Městské části Praha 16.

V současné době lze v Radotíně elektroauta nabíjet prostřednictvím veřejných stanic. Ty se nacházejí na náměstí Osvoboditelů, ve Vrážské ulici, další podobné zařízení otevřené v září loňského roku je v ulici K Lázním. V nejbližší době dojde k rozšíření sítě nabíjecích míst na Sídlišti, na náměstí Osvoboditelů a ve Výpadové ulici. ■

(hej)



Škodu Citigo přebírá místostarosta Miroslav Knotek (vlevo).

Foto: Jana Hejrová

Seriál Radnice

8. díl seriálu Radnice: Občanky a pasy ano, řidičáky ne

Pravidelný seriál se tentokrát věnuje Odboru občansko správnímu Úřadu městské části Praha 16. Co přesně dělá a co občanům nabízí? Mimo jiné vystavuje nové občanské průkazy i cestovní pasy, patří k němu podatelna a řeší přestupky. Nový řidičák však v Radotíně nevyřídíte.

Odbor občansko správní náleží k větším odborům na zdejší radnici a je rozdělen na oddělení evidence obyvatel a osobních dokladů, jež sídlí společně s úsekem vnitřní správy na náměstí Osvoboditelů. Dále do odboru náleží úsek matriky a úsek podatelny, které najdete v budově radnice na ulici Václava Balého,“ říká Gregor Dušička, vedoucí odboru.

Na oddělení evidence obyvatel a osobních dokladů si je možné vyřídit cestovní doklady, občanské průkazy, přihlásit se k trvalému pobytu či vyřídit další záležitosti související

s evidencí obyvatel. „Toto oddělení je jedním z nejvytíženějších, a proto všem klientům doporučuji, aby se před samotnou návštěvou objednali přes internetový objednávkový systém, jehož odkaz najdete na webové stránce Městské části Praha 16 (www.praha16.eu),“ radí Gregor Dušička. Lidé se někdy mylně domnívají, že radotínský úřad vydává i řidičské průkazy. O ty se však stará pražský magistrát.

Pod úsek matriky odboru občansko správního spadá uzavírání sňatků, vydávání rodných a úmrtních listů, ale i ověřování shody opisu

nebo kopie s listinou (tak zvaná vidimace) a ověřování pravosti podpisu (legalizace). Je zde také možné získat výpis z rejstříku trestů, uskutečnit autorizovanou konverzi dokumentů či založit datovou schránku. Dalším úsekem odboru je vnitřní správa. Věnuje se především projednávání přestupků například proti veřejnému pořádku, proti občanskému soužití nebo proti majetku. Úsek vnitřní správy se dále stará o poskytování informací ve smyslu informačního zákona, eviduje stížnosti a petice.

Do jeho působnosti patří také kompletní volební agenda, záležitosti

okolo válečných hrobů a také agenda týkající se přidělování názvů ulic a veřejných prostranství. „Navrhovatelem názvu nově vzniklé ulice může být fyzická nebo právnická osoba, zpravidla to bývají stavební nebo projekční firmy, městské části či budoucí obyvatelé. Rozhodující slovo v případě názvů ulic a veřejných prostranství náleží Radě hlavního města Prahy,“ vysvětluje Gregor Dušička.

Jedním z klíčových pracovišť celého úřadu je podatelna. Zajišťuje především příjem, odesílání a evidenci všech poštovních zásilek, které

na úřad přicházejí a odcházejí z něj. „Závěrem bych chtěl vyzdvihnout jednu ze služeb, kterou náš úřad poskytuje svým klientům. Jedná se o službu tak zvané mobilní radnice. Klienty, kteří se z důvodu svého zdravotního stavu či vysokého věku nemohou na úřad osobně dostavit, navštěvují naši pracovníci v místě jejich pobytu. Tato služba je poskytována zpravidla pracovníky oddělení evidence obyvatel a osobních dokladů a úsekem matriky,“ uzavírá vedoucí odboru občansko správního Gregor Dušička. ■

(red)

Radotín má 169 nových stromů



Nové stromy lemují například Výpadovou ulici.

Foto: Jana Hejrová

Kvůli modernizaci železnice museli stavbaři pokácet zeleň v blízkosti tratě. Nyní dochází k náhradní výsadbě stromů. V jejím rámci vysadili zahradníci v Radotíně do loňského prosince 99 stromů ve třinácti různých lokalitách, prakticky na celém území městské části.

Na tento rok zbývá osadit 55 dubů v urnovém háji v Otínské ulici, 15 dubů pod garážemi na starém Sídlišti a popínavé keře u protihlukové stěny. Dodavatelé garantují tříletou péči o nové

zasazené dřeviny. Radotín tak bude bohatší o 169 stromů, o několik desítek keřů a dalších popínavých rostlin, které vyrostou u budoucí protihlukové zdi vedle tratě.

Nejedná se přitom o jediné dřeviny, které se v Radotíně v posledních měsících objevily. Probíhá i výsadba, která nesouvisí s nahrazováním zeleně podél tratě. V loňském roce bylo vysazeno téměř 80 nových stromů a na jaře 2021 to bude okolo 60 nových dřevin v jednácti lokalitách. ■

(hej)

Nový radní Petr Šiška: Manažerské vedení se vyplácí

Po šesti letech v roli radotínského zastupitele dostal Petr Šiška nabídku stát se po Milanu Bouzkovi novým radním. Nadále se věnuje svému podnikání, ale vždy ve středu vymění svou kancelář za židli na radotínské radnici.

Od listopadu jste novým radotínským radním. Kdy jste se vlastně zapojil do zdejší komunální politiky?

V roce 1998 jsem vstoupil do komise, která má na starost sport a školství. Řešili jsme již tehdy, co udělat se školním atriem, které bylo v hodně zanedbaném stavu. Nikomu se tam nechtělo chodit, nebylo to pěkné místo. O to větší mám radost z dnešní auly, která na místě atria vyrostla.

Komise, ve které jste působil, měla na starost i sport. Je vám sportování blízké?

Na podzim jsem prodělal koronavirus a dodnes se mi špatně dýchá. Takže nyní v kondici zrovna nejsem. Ale s manželkou jsme před lety v Radotíně byli u vzniku ženského volejbalového B týmu. Byl určený hlavně mladším hráčkám, které se nedostaly do áčka. Na to se pak nabalili manželé volejbalistek a přidal se i mužský oddíl. Vznikla velká parta, se kterou jsme jezdili společně i na vodu. Tradiční byla plavba z Karlštejna do Radotína, jelo nás i šedesát lidí najednou. Byly to úžasné zážitky. V mládí jsem také hrával fotbal, ale to jsem ještě bydlel na Suchdole. Dokonce jsem si na chvíli zahrál v dorostu za Spartu.

Jak jste se dostal do Radotína?

Studoval jsem strojařinu na ČVUT a přišel jsem na brigádu do Technometry. To bylo někdy okolo roku 1983. Do Radotína jsem ještě dříve jako kluk jezdil hrát fotbal, mezi Suchdolem a Radotínem panovala velká rivalita. Když jsem sem začal dojíždět jako vysokoškolák, vůbec mě nenapadlo, že bych tady později žil.

Co jste tady tehdy uviděl?

Radotín patřil k nejméně atraktivním místům pro život v rámci celé Prahy. Na Suchdole jsme měli krásnou přírodu, tady ale rostlo něco jako stříbrné smrčky. Někde dole byly zelené, ale nahoře stromy pokrýval šedý prach z cementárny. V Technometře jsem se seznámil se svou budoucí manželkou a zůstal jsem tu. Když po revoluci v éře starosty Holuba a poté i Hany Žížkové začaly velké změny, doslova mě to fascinovalo. Radotín se změnil a já jsem rád, že jsem se té proměny také aktivně účastnil a účastním i nadále.



Petra Šišku těší, jak dnes vypadá staré sídliště.

Foto: Petr Buček

Jak vyzní dnešní srovnání Suchdola s Radotínem?

Radotín zažil skvělou proměnu. Vždycky mě napadne jedno srovnání, týká se dnes pěkně zmodernizovaného starého sídliště. Na Suchdole stojí podobné bytovky, ale jejich rekonstrukce se tak pěkně jako tady nezdařila. Radotínské sídliště se povedlo dát dohromady mnohem lépe. U výběrových řízení na rekonstrukci fasád a dalšího vybavení starého sídliště jsem byl a mám z jeho dnešní podoby vážně radost.

Jaká byla práce v dnes už vlastně zaniklé Technometře?

Byl to zajímavý podnik, po brigádě mi nabídl, abych zůstal. Moc se mi to hodilo, v 17 letech mi umřela maminka a peníze jsem potřeboval. Pracoval jsem v nářadovně, testoval jsem novinky na leteckých podvozcích, které se potom vystavovaly například na brněnském strojírenském veletrhu. Když přišla revoluce, začali jsme se bouřit proti komunistům, kteří tvrdě Technometru ovládali. Vyneslo mě to až do čela podnikových odborů. Bylo mi 26 let.

To jste byl opravdu mladý odborář. Jak se vám to líbilo?

Po sedmi měsících jsem s tím v roce 1990 skončil. Zjistil jsem, že odbory

nejsou práce, která by mě bavila. Pustil jsem se do podnikání. A dnes mám kancelář zase zpátky v bývalém prostoru Technometry. Místnost, kde dnes sedím, dříve fungovala jako čekárna u zubaře.

Čemu se dnes v podnikání věnujete?

Strojařinu už nedělám, jsem administrátorem veřejných zakázek. Najímají si mě obce a města hlavně ze Středočeského kraje. Organizuji pro ně výběrová řízení, aby byla v souladu se zákonem.

Staráte se o veřejné zakázky také na radotínské radnici?

Dosud jsem to dělal. Ale nyní jsem radním, takže na ně dohlížím ze své nové pozice. Už to pro mě není zakázka, ale výkon funkce radního.

Jste neuvolněným radním, což znamená, že se i nadále věnujete své profesi a pro radnici pracujete jen částečně. Jak obě činnosti zvládáte?

Každou středu jsem na radnici a věnuji se práci pro Radotín. Ekonomicky to výhodné není, ale pro mne je důležité tímto způsobem městské části pomoci. Čtyři dny v týdnu vydělávám na sebe a šetřím na důchod a pátý den věnuji radnici. Odměna za práci neuvolněného radního je spíše symbolická. Říkám si, že když už jsem v Radotíně

prožil 35 let spokojeného života, tak bych to měl nějak městské části vrátit. Necítím se ale být politikem, Radotínu pomáhám tím, co umím.

Téměř třicet let podnikáte, co z toho využijete při práci radního?

Od 17 let jsem zvyklý umět se sám o sebe postarat. Jinak to ani nešlo. Naučilo mě to být tvrdý na sebe i na vše okolo. Jsem zvyklý nedostávat nic od státu, i proto inklinuji k pravicové ODS, jejímž jsem členem. A jsem rád, že podobně zodpovědně funguje celá radotínská radnice. Její práce pokračuje ve stejných kolejích, obnovuje se o nové tváře, ale směr zůstává. Voličům to vyhovuje, což je neméně důležité.

Překvapila vás něčím práce radního?

Vyhovuje mi, že vedení radotínské radnice funguje manažersky. Znamená to, že dopředu připravuje projekty, a když se na hlavním městě objeví peníze pro danou problematiku, umí je získat. Zároveň vytěží pro Radotín různé přínosy i z jiných investic, jakou je například modernizace železnice. Díky tomu budeme mít nový a bezpečný podchod pod tratí namísto přejezdu a také mimo jiné vznikne nejen pro školáky lávka nad hlavní silnici.

Mnoha radnicemi zmítají spory a jejich obce se nerozvíjejí. Vašimi zákazníky jsou právě města a vesnice, proto asi vidíte, kde to funguje a kde ne.

Napadá mě hodně měst, kde si opozice dělá s vedením obcí naschvály, což k ničemu nevede. Jsem tady 35 let a vidím ten velký rozdíl, Radotín se neustále vylepšuje. Podívejte se třeba na nedalekou Liteň. Tam mají až nyní schopného starostu, který tento měsíc začíná dávat dohromady. Ale ten rozdíl je dramatický. Mají tam staré chodníky, chybí kanalizace, samoobsluha vypadá jako z 80. let. Radotínská radnice posledních 30 let pracovala a je to patrně všude kolem nás.

Čemu se jako radní aktuálně věnujete?

V gesci mám především dopravu a dohlížím na veřejné zakázky. Právě nyní vybíráme dodavatele na další vysazování stromů v Radotíně. Na programu mám také výběrové řízení na dodavatele IT služeb.

Palčivým tématem Radotína je doprava. Jaké máte plány v tomto ohledu?

Naším cílem na radnici je i nadále odvádět z Radotína v rámci možností tranzitní dopravu. Aut z Černošic a okolí se samozřejmě nezbavíme. Ale musíme je z Radotína dostávat rychle pryč a předem danou trasou. Zároveň musíme dělat vše pro to, aby sem nezajížděla jiná auta, která potřebují jen projet někam dále. Obchvat Radotína však bohužel možný není. Alespoň v nejbližší době ne.

Co můžete změnit na parkování aut?

Vizí do budoucna je budování parkovacích domů. Nechci, aby tady došlo k tomu, co se děje na sídlištích v Butovicích nebo ve Stodůlkách, kde řidiči parkují živelným způsobem. Navzájem si blokují auta, předávají si klíče, aby parkovali různě za sebou a podobně. To tady nesmíme dopustit. ■

Petr Buček

INFO

Petr Šiška (57) je více než šest let radotínským zastupitelem (ODS), od listopadu 2020 působí v roli neuvolněného radního. Na starost má dopravu, veřejný pořádek a výběrová řízení.

Vzniká další část Místa u řeky

Do konce ledna plánuje Povodí Vltavy dokončit zpevnění břehu velkými kameny na zhruba třisetmetrovém úseku v okolí bistra U Ondřeje. V zářezu nové kamenné stráně bude chodník, po jeho dokončení dojde nahoře nad nově zpevněným břehem k rozšíření cyklostezky. Celý projekt naváže na už dříve upravené části Místa u řeky, které se nacházejí v sousedství lávky a vedle ústí Radotínského potoka.

Radotínská radnice se s Povodím Vltavy dohodla na tom, že upravený břeh dostane zcela nový chodník. Bude zařízený do terénu a vytvoří vycházkovou terasu lemující břeh vodního toku. „Přimo pod Ondřejem

vzniká široké přístupové schodiště k chodníku a k samotné řece. Získáme tak další odpočinkový prostor v sousedství naší jedinečné Berounky,“ uvádí Miroslav Knotek, radotínský místostarosta.

Stežku lemující Berounku využívá stále více cyklistů i chodců. „V okolí bistra U Ondřeje proto dojde k oddělení chodníku od stezky pro cyklisty, což je v zájmu bezpečnosti obou skupin,“ říká Miroslav Knotek. Břeh Berounky upravuje společnost Povodí Vltavy, která je správcem řeky. Okolí řeky prošlo rekonstrukcí v nedávné době také na opačném konci Radotína, ve směru na Černošice. ■

(red)



Pod bistem U Ondřeje je patrné široké kamenné schodiště, které bude sloužit i k odpočinku.

Foto: Petr Buček

Koncert Romana Dragouna připomene Ferdu Peroutku

Již několik let se pořádají v lednu vzpomínkové koncertní večery k výročí narození radotínského muzikanta, bývalého bubeníka skupiny Olympic Milana „Ferdy“ Peroutky. Tentokrát zavzpomíná hudebník Roman Dragoun, jehož vystoupení je naplánováno na 22. ledna.

Jak na Milana vzpomínáš?
Skvělý bubeník a taky člověk! Byla s ním vždy legrace a taky žádnou „srandu“ nezkažil!

Jak jste se seznámili?

Hráli jsme několik společných koncertů, jak s kapelou Progres II, tak s Futurum, a hned jsme si padli do oka. Měli jsme podobný smysl pro humor a taky nás spojovala stejná hudba, kterou jsme poslouchali. Často jsme se potkávali na jazzových koncertech, třeba v Lucerna music baru.

Spolupracoval jsi někdy s Ferdou na nějakém hudebním projektu?

Ano, na koncertu k 25. výročí skupiny Olympic. Již předtím jsem dostal takzvané „lano“, jestli bych s nimi nehrál. Byla to skvělá nabídka a já jsem řekl, že půjdu, jen když taky vezmou Honzu Seidla na bicí. V té době ale zrovna přijali Milana, který kvůli tomu odešel ze všech kapel, ve kterých hrál. Takže jsem s Olympikem odehrál jenhle koncert a tím to skončilo.

V osmdesátých letech jsi byl členem legendární brněnské kapely Progres II, se kterou jste vydali dvojalbum Třetí kniha džunglí. Jaké bylo tohle období?

Hráli jsme třeba dvacet koncertů za měsíc a bylo to docela náročné, ale byli jsme mladí, tak se to dalo zvládnout.

Na základě hlasování čtenářů časopisu Rock&Pop i na webu Rádia Beat vznikla skupina Supergroup. Členy skupiny jsou sami skvělí muzikanti: Kamil Střihavka, Michal Pavlíček, Jan Hrubý, Vladimír „Guma“ Kulhánek, Miloš Meier a také ty. Jaké to je být součástí takové sestavy?

Užíváme si to! Vážíme si jeden druhého a nenapadlo nás, že to vydrží tak dlouho.

Působíš také ve skupině His Angels. Souvisí nějak název kapely s tím, že jsi věřící?

Ten název vystihuje náš vztah, jsou to všechno skvělí muzikanti a máme se rádi. Texty, které většinou píše můj

letitý skvělý kamarád Milan Princ, a zhudebněné básně mého otce akademického malíře Františka Romana Dragouna jsou duchovní, ale i o životě, lásce a bolesti. Je to jediná kapela, kde hrajeme repertoár z celé mé tvorby.

Jak prožíváš stav koronavirové krize, kdy není možné koncertovat? Tvoříš nové skladby? Pracuješ na nějakém novém projektu?

Tak jako spousta muzikantů a skladatelů, ani já z toho nejsem moc v pohodě, protože nikdo neví, co bude. Natočil jsem desku s B-side Bandem, se členy Brněnské filharmonie a pěveckým sborem Czech Ensemble Baroque s dirigentem Danem Kalouskem ve skvělých aranžích Zdeňka



Roman Dragoun v roli Ježíše

Nováka, jedná se o výběr mých písní. A zase chystám nové věci pro His Angels a sólové cédéčko.

Co bys popřál našim čtenářům do nového roku?

Přeji všem pevné zdraví a silnou imunitu do dalších dnů!

Děkuji za rozhovor. To si přejeme všichni. Naším přáním také je, aby se plánovaný koncert uskutečnil. V případě nepříznivé situace se koncert přesune na nejbližší možný termín. ■

Věra Peroutková



Klávésista, zpěvák a skladatel Roman Dragoun

Vánoční přestávka aneb Život je zázrak

Kulturistky z Koruny připravily pro své věrné publikum již třetí „videopřestávku“ z prázdného sálu radotínské Koruny. První dvě Kulturní přestávky vznikly v době jarní karantény a provázela jimi herečka Milada Čechová. Jejimi hosty byli spisovatelé Jan Werich a Ivan Kraus a vzpomínalo se i na ty, co pomáhali s jarní vlnou pandemie v Radotíně. Ve třetí, vánoční přestávce, odehrávající se bohužel opět

v prázdném sále Koruny, čte herečka Zuzana Bydžovská povídku z knihy Monasteria Enriqueho: Jak si Pán Bůh postavil Betlém. Krátká videa ke kávě, plná moudrých slov, krásných obrázků i fotek, doprovází hudba Václava Maška s textem Jiřího Hladovce Život je zázrak. Kulturní přestávky z Koruny najdete na YouTube: U Koruny Radotín i na Facebooku Koruny.

(kor)

INFO

V pátek 22. ledna od 19 hodin je v Kulturním středisku U Koruny plánovaný koncert vynikajícího klávésisty, zpěváka a skladatele Romana Dragouna, který působí na české hudební scéně již řadu let.

Vytvořil čtyři sólová alba: Stín mý krve, Slunci blíž, Otlučená srdce a zatím posledním akustickým albem je Piano. Se skupinou Futurum natočil dvě desky – Ostrov Země a Jedinečná šance. Spolu s Michalem Pavlíčkem účinkoval v úspěšném projektu Stromboli. Publiku se také představil jako Ježíš v hlavní roli oblíbeného muzikálu Jesus Christ Superstar a vystupoval v muzikálu Apokalypsa. Před osmi lety byl posluchači Rádia Beat vybrán do Beatové síně slávy v kategorii Osobnost.



Zuzana Bydžovská při natáčení videopřestávky v radotínské Koruně

Stavba nové Koruny se blíží do finále

Ve dvoře za Kulturním střediskem U Koruny pokračuje stavba Kulturně-komunitního centra Koruna, služebny Policie ČR i nových prostor základní umělecké školy. Stěny dostávají zateplení, dodělávají se okna a dělníci začínají pracovat na interiérech. Stavba má být hotová v polovině letošního roku.

(red)



Střechy nových budov budou částečně prosklené.

Slovo kulturistky

Jak na Nový rok, tak po celý rok?

Kd y ž jsem byla malá, prvního lednového dne jsem se kvůli tomuto pří-



sloví dost bála. Když jsme se na Nový rok se sestrou pohádaly, bála jsem se, že se budeme hádat celý rok. A ono to potom opravdu pár let v našem dětství platilo. Byly jsme holky divoké a uhádané a také jsme věřily, že když budeme mít v kapse ten den peníze a jíst čočku, budeme bohaté. To ale naopak nefungovalo, stejně jako neplatilo, že když ten den nebudeme uklízet, tak nebudeme muset uklízet celý rok. Na Nový rok se u nás nesmělo zametat, aby se nevymetlo štěstí z domu, ani prát prádlo, protože prádlo na šňůře mohlo přinést neštěstí, a to jsme samozřejmě rády dodržovaly. A hodně jsme si přály: stejně jako na Nový rok, nechodit do školy po celý rok. Časy se mění a priority také...

Myslím, že já i většina z nás si letos přejeme, abychom byli zdraví, aby děti chodily do školy, abychom měli trochu štěstí, aby nikdo z nás nepřišel o práci nebo život. Přejeme si, aby byla k dispozici konečně ta správná vakcína proti covidu, aby se dalo kdykoli a bezpečně navštěvovat babičky, dědečky, rodinu i přátele, objímat se a chodit do divadla, do kina, na bazén, konečně zase svobodně cestovat...

Letošní první leden byl vzhledem k těm všem přáním i tomu přísloví pro mne trochu komplikovaný. Musela jsem si to tentokrát opravdu pořádně rozmyslet, co ten den dělat, nedělat a co si přát. Co ale u nás zůstalo a je pokaždé na Nový rok stejné, že jsme si dali čočku, k ní volské oko a kousek vepřového. (Prý by se neměla jíst drůbež, ryby ani zajíc. To proto, aby nám štěstí neuletělo, neuplávalo nebo neuteklo). K čočce patří volské oko, protože vejce je symbolem nového života, nebo vepřové maso, protože prasátko přináší štěstí. Jako dezert si dáváme vánočku, kam se má zapéct jeden hrášek, a kdo ho najde, bude mít celý rok štěstí. A abychom si to štěstí náležitě vychutnali, připili jsme si (podle mnou nově zavedené tradice) i dobrým Martini extra dry. Platí totiž, že kdo v něm najde dvě olivy, bude mít toho štěstí za dva!

Naším milým divačkám i divákům přeji na Nový rok i po celý rok hlavně zdraví, štěstí, hodně hrášků i oliv a také konečně trochu té naší kultury v Koruně!

Dana Radová, vedoucí KS U Koruny

Kámen připomíná starou povodeň

Pamětní kámen odkazující na povodeň v roce 1872 má opět své místo na mostě u Horymírova náměstí. Při demolici původního mostu v září 2020 byl kamenný kvádr s letopočtem vybourán. Nyní se vrátil zpět, narazit na něj je možné u chodníku kousek od vstupu pod podjezd ze strany od náměstí. Z technických důvodů ho ale nebylo možné umístit ve stejné výšce, na kterou dosáhla tehdejší hladina vody.

Kámen byl původně součástí kamenné zdi starého železničního mostu postaveného v roce 1862, nacházel se na straně blíže k potoku. Zůstal uchován jako památka pro příští generace a 9. prosince 2020 jej dělníci umístili mezi obložení opěrné zdi na opačné straně ulice. I příštím generacím tak bude dál připomínat událost, na kterou se téměř zapomnělo.

Povodí Berounky totiž na konci května 1872 postihly velké povodně.

Jeich příčinou byly vydatné přívalevé deště na celém toku řeky. Jednalo se o mimořádnou katastrofu, při níž mělo v povodí řeky přijít o život více než dvě stě lidí a zničeno bylo patrně okolo dvou set domů. V Radotíně povodeň strhla ochrannou hráz na Rymáni, poškodila železniční násypy, mlýnský náhon, zničila úrodu na polích a napáchala mnoho dalších škod. ■

(hej)



Bezmála 150 let stará připomínka na povodeň je součástí nového mostu.

Úroveň: Lehká

	6		3				5	
	5		7			9		4
				2			8	6
		9						
7	3	6	5		2	1	9	8
						3		
3	7			5				
8		2			3		1	
	1				8		7	

Úroveň: Těžká

		3		5		6	9	2	
					1				3
					4	2		7	
5			4				3		
		4	2		1	5			
		1				3			9
	4		9	2					
7				6					
	9	8	1		4			5	

jméno: adresa:

tel. spojení:

Řešení z minulého čísla

8	6	5	7	3	2	9	1	4
4	3	1	9	6	8	7	5	2
2	7	9	1	4	5	6	3	8
6	8	7	5	9	1	4	2	3
5	1	4	3	2	7	8	9	6
9	2	3	6	8	4	1	7	5
1	9	6	8	5	3	2	4	7
3	4	8	2	7	9	5	6	1
7	5	2	4	1	6	3	8	9

9	1	2	7	6	3	5	8	4
7	5	8	4	1	9	6	3	2
3	6	4	2	5	8	7	1	9
4	2	5	3	9	7	1	6	8
1	9	3	8	4	6	2	5	7
8	7	6	5	2	1	9	4	3
6	8	1	9	7	4	3	2	5
2	4	9	1	3	5	8	7	6
5	3	7	6	8	2	4	9	1

Výherci z minulého čísla:

Michael Pour, Radotín
Vojtěch Křehnáč, Radotín
Pavel Mucha, Radotín

Sudoku poskytlo vydavatelství Balzám.



Pokud chcete získat cenu pro výherce, zašlete nám nebo jinak doručte do 14. 1. 2021 obě vylouštěná sudoku na adresu redakce:

V. Balého 23, 153 00, Praha-Radotín.

Na obálku napište heslo SUDOKU, nezapomeňte uvést svoje telefonní číslo nebo adresu.

Vylosování výherci získají CD se skladbami radotínských hudebníků.

Střední odborné učiliště, Praha – Radotín

přijme zaměstnance na hlavní pracovní poměr

KUCHAŘ / KUCHAŘKA

Požadovaný termín nástupu: **1. 3. 2021.**

Životopis zašlete na e-mailovou adresu sou@klapice.cz.
Případně dotazy na telefonu **257 899 901.**

INZERUJTE U NÁS NOVINY PRAHY 16

ŽIVOTNÍ KOUČOVÁNÍ A TERAPIE PRO VÁŠ OSOBNÍ ROZVOJ

Ing. Denisa Falková
tel.: +420 605 753 373
www.lifecoach.cz
denisa@lifecoach.cz

Informace pro inzerenty

Vážení inzerenti, informační měsíční periodikum Noviny Prahy 16 pro správní obvod Prahy 16 (Radotín, Zbraslav, Velká Chuchle, Lipence a Lochkov) vydává Městská část Praha 16 v nákladu 6 560 výtisků. V případě zájmu inzerovat v našem periodiku získáváte výhody.

PŘI OPAKOVANÉ INZERCÍ VÝHODNĚJŠÍ CENA ZVEŘEJNĚNÍ INFORMACÍ O FIRMĚ PO DOBU 1 ROKU ZDARMA

Informace o Vaší firmě budou po dobu 12 měsíců od zveřejnění posledního inzerátu dostupné na webových stránkách MČ Praha 16 v sekci portál inzerentů, který naleznete přímo na úvodní straně pod odkazem Firmy v horní liště.

Těšíme se na spolupráci.

CENÍK INZERCE

Formát inzerátu	Rozměry (šířka x výška v milimetrech)	Cena v Kč	
		základní	2.- předposlední strana 3x a více opakovaná inzerce
1/64	50 x 27	320,00	272,00
1/32	50 x 60	610,00	519,00
1/16	105 x 60	1.190,00	1.012,00
1/8	105 x 125	2.320,00	1.972,00
1/4	160 x 125	4.520,00	3.842,00
1/2	260 x 190	8.810,00	7.489,00
1/1	260 x 385	17.180,00	14.603,00
titul	260 x 70	11.880,00	9.504,00

Ceny inzerátů zahrnují 21% sazbu DPH. Podklady pro inzerci můžete zasílat v těchto formátech: DOC (text), PDF, PSD, JPEG, GIF, TIF a BMP

ADRESA REDAKCE
Úřad městské části Praha 16
Václava Balého 23/3
153 00 Praha-Radotín

PŘÍJEM INZERCE
Věra Peroutková
noviny@praha16.eu
www.praha16.eu

ŠÁRKA NĚMCOVÁ
TERAPEUTKA PRO VÁS

TERAPEUTKA

PSYCHO-ENERGETICKÉ TRANSFORMACE, KOUČINK, MEDITACE

STRACHY A FOBIE, ÚZKOSTI A PANIKA, DEPRESE, TRAUMATA, STRES, ZÁVISLOSTI, VZTAHY, FINANCE, DĚTSKÉ PROBLÉMY, ALERGIE
VÁŽNÁ A CHRONICKÁ ONEMOCNĚNÍ
FYZICKÉ BOLESTI A PROBLÉMY

www.terapeutprovas.cz

„Nemusíte vše zvládnout sami... Jsem tu pro Vás!“
Kontakt: 606 320 874; info@terapeutprovas.cz

JAZYKOVÁ VÝUKA PRO DĚTI A DOSPĚLÉ

Náměstí Osvoboditelů 1371, Praha 5 - Radotín (nad drogerií Teta)

ANGLIČTINA

zkoušky Cambridge English CPE FCE CAE

NĚMČINA, ITALŠTINA, FRANCOUZŠTINA

ŠPANĚLŠTINA, RUŠTINA, ČEŠTINA PRO CIZINCE

OSTATNÍ VZDĚLÁVÁNÍ:
návrat do zaměstnání
poskytnutí první pomoci dětem
počítačové kurzy...

VEŘEJNÉ KURZY

INDIVIDUÁLNÍ VÝUKA

FIREMNÍ VÝUKA

VÝUKA ONLINE

VÍKENDOVÉ INTENZIVNÍ KURZY

sagessa.cz info@sagessa.cz
+420 737 586 926

M

JUDr. VÁCLAV MAISNER
advokátní kancelář

PRÁVNÍ SLUŽBY

převody a nájmy bytů a domů
právo – občanské, obchodní, správní, pracovní, rodinné

tel.: 607 774 779
advokat@akmaisner.cz

JUDr. Simona Rašková

advokátní kancelář

Převody nemovitostí
Tvorba smluvní dokumentace
Služby firemního právníka na míru
IT právo
Vymáhání pohledávek, řešení sporů

tel.: 737 473 278
raskova@muller-skalicky.cz
muller-skalicky.cz

INZERUJTE U NÁS NOVINY PRAHY 16

Pojďte si zkusit golf. Nebude vás to nic stát!



Foto: Prague City Golf

Na golf do Lipenců je to z Radotína jen malý kousek.

Prague City Golf

Náš golfový resort v Lipencích většina z vás zná. A přestože kolem našeho hřiště chodí denně na procházky, běhat nebo venčit psa, cítíme, že mezi námi je možná větší bariéra, než by se mohlo zdát.

Právě proto jsme se rozhodli dát vám jedinečnou šanci poznat náš svět a třeba vás i přivítat v naší golfové rodině. Ve spolupráci s městskou částí Prahy 16 jsme si pro vás přichystali jedinečnou šanci ochutnat golf a poznat, co na něm vlastně vidí více než 60 milionů lidí po celém světě!

Proč zrovna golf?

Možná se ptáte, proč byste s golfem měli začínat? Těch důvodů je celá řada a každý si najde to své. Podstatou této krásné hry je to, že jej zvládne hrát každý, a to od raného dětství až do důchodu. Během golfové hry můžete ujít i 12 kilometrů při střední tepové frekvenci. Pokud z toho nebudete mít radost přímo vy, váš kardiolog jistě ano. Strávit můžete jednu, ale třeba i několik hodin v přírodě na čerstvém vzduchu, v krásném prostředí perfektně zastřiženého trávníku. No řeknete, není to skvělá představa? A co pak taková, že dovedete odpálit míček mnohem dál než váš soused?

Navíc lze golf prakticky bez omezení provozovat v souladu s různými hygienickými opatřeními, což jsme si během loňského roku náležitě vyzkoušeli. Jako byste šli na procházku do parku, akorát tu a tam odpálíte míček.

V Čechách je golf vnímán v poslední době jako moderní sport, kterému propadlo již více než 50 tisíc hráčů, kteří pro svou hru využívají více než 100 golfových hřišť. A právě jedno z nich se nachází ve vaší blízkosti. Proto jsme si společně s radnicí Prahy 16 řekli, že by byla škoda nevyužít šance, a chceme v vás nechat si golf vyzkoušet! Samozřejmě

zdarma. Věříme totiž, že si ho, stejně jako my, oblíbíte a stanete se pravidelnými návštěvníky nejen tréninků na cvičné louce, ale postupem času také na našem velkém hřišti!

Golf pro šestnáctku!

A teď to nejdůležitější. Přicházíme s nabídkou, která vám určitě udělá radost! Od 4. dubna do 2. května bude pro všechny zájemce každou neděli od 10 hodin připraven skupinový trénink, kde vás postupně seznámíme s golfem. Hole i míče vám rádi půjčíme naše! Nepotřebujete k tomu vůbec nic. Vezměte si kromě dobré nálady také pohodlné oblečení, děti, kamarády, babičku i dědečka a přijďte se přesvědčit, že golf je sportem pro všechny! Všechny tréninky jsou zdarma, stačí jen vyplnit krátký formulář na www.praguecitygolf.cz a můžete se těšit na neopakovatelný zážitek, který vám možná změní život. Budeme se na vás těšit! ■

(pcg)



Foto: Prague City Golf

Každý rok přibývá dětských zájemců o tréninky v golfové akademii PPGA.



Foto: Prague City Golf

Golf je sportem pro všechny generace.



Foto: Prague City Golf

Lipenecké hřiště Prague City Golf nabízí 18 jamek, akademii PAR 3 a rozsáhlé tréninkové plochy.

Jakub Bína radí, jak se po Vánocích vrátit do formy

Kondiční trenér, fyzioterapeut, ale také frontman kapely Skyline, Jakub Bína, přináší rady aktivním sportovcům i těm, kteří chtějí shodit pár kil po vánočních svátcích.



Jakub Bína jako moderátor série běžeckých závodů RunX

Co zažívá lidské tělo během Vánoc, kdy se vaří hory jídla, pečou cukroví a konají se rodinná a přátelská setkání?

Nejde ani tolik o naše tělo, ale především náš mozek je v tomto období hodně v rauši. Tolik cukru a sacharidů většinou s výjimkou vánočních svátků v jednom týdnu nepotkáte. Pokud se tedy pravidelně nestravujete tyčinkami anebo nejste Jeníček a Mařenka na výletě. Tělo dostává o Vánocích a během silvestrovských oslav nadbytek energie, kterou nedokáže využít, a tak ji ukládá.

Pro koho jsou po této stránce Vánoce horší zátěží? Pro pravidelné sportovce, nebo pro ty, kteří pohybu moc nedají?

Nejhorší to mají lidé, kteří normálně tolik nejedí a rozežerou se až na Vánoce. Znáte ten scénář: Telka, nohy na stůl a tlačení jídla na maximum. To vše si tělo ukládá a dochází k nárůstu váhy.

Jak se tedy dostat po vánočních svátcích zpátky do kondice?

Pokud sportovci i nespportovci přinesly Vánoce nebo jakákoliv jiná

událost pohybovou přestávku, měl by být první trénink po takové pauze hlavně adaptační. Není dobré snažit se všechno urvat hned po návratu k pohybu. Lepší je začít pomalu, v klidu a zjistit, jaké jsou možnosti těla. Nemusíte z tréninku lézt po čtyřech.

Jak trávíte Vánoce vy?

Na každé Vánoce odlétáme do tepla. Uděláme si tam štedrovečerní večeři, bramborový salát, nějakou rybu, ale jinak to nějak extrémně neřeším a v pohybu jsem celou dobu. Pro mě je pohyb nedílnou součástí života.

Loňský rok byl ve znamení koronaviru. Lidé byli zavřeni doma, odpadla řada sportů. Bude sportovcům trvat, než se vrátí na svou obvyklou úroveň?

Určitě je to pro všechny velký zásah a spousta lidí, kteří byli zvyklí sportovat, se teď musí vrátit do starých kolejí. Otázka je, jestli bude kam. Lidé potřebují

bují motivaci, když ji ztratí anebo ji neudrží, je opravdu těžké se za každou cenu udržet v sedle. Okolní vlivy jsou silné.

Radotín je plný různých sportovních oddílů. Co byste sportovcům doporučil, pokud se budou omezující opatření vracet i v letošním roce?

Zaměřte se na to, na co během normálních tréninků nezbyvá čas nebo na co není prostor. Kdo je pomalý při sprintech, měl by během výpadku společných tréninků pilovat sprint. Když máte málo síly, posilujte.

V Radotíně jste vyrůstal. Jakým sportům jste se tu věnoval a nač se tady po sportovní stránce zaměřujete nyní?

Hrál jsem tady fotbal, basketbal, dělal jsem karate, běhal, skákal. Vyzkoušel jsem toho hodně, skoro všechno. Bylo skvělé, že jsem tu tyto možnosti jako dítě měl. Nyní se podílím na organizaci běžeckých závodů RunX.

Kde se v Radotíně a okolí nejlíp běhá?

Nejčastěji běhám okolo řeky, ale nepohrdnu ani kosořským kopcem.

Jak jste se vlastně dostal od muziky ke sportování, koučování a výživě? Měla na to poslední vliv i hotelová škola, kterou jste absolvoval?

Asi to vše spolu nějak souvisí. Odjakživa jsem byl veden ke sportu. Hudba

byla také velká láska, a když se to vezme kolem a kolem, vždy jsem se v životě snažil dělat věci, které mě baví a které mám rád, a nepodřizovat se tomu, co musím, ale tomu, co chci.

Kdo si vás najímá jako trenéra?

Široká škála lidí od sportovců až po lidi, kteří teprve začínají cvičit.

Specializujete se na online tréninky. To jste dělal už před koronavirem?

Online tréninky vedu už asi pět let. Zaměřuji se na všestrannost. Spousta online tréninků se koncentruje vždy jen na jednu věc, a to nikdy nemůže stačit. Není dobré pěstovat v lidech pocit, že stačí dělat jednu věc pořádně a na ostatní nekoukat. Není totiž důležité jen cvičit nebo dodržovat jídelníček, ale dělat všechny věci pěkně dohromady. Nedílnou součástí pohybu je také správný odpočinek, což bývá problém i u vrcholových atletů. Můžete se například zaměřit na spánek a hledat příčiny, proč váš spánek nestačí, a přijít na to, kde děláte chyby.

Jaké chyby dělají lidé nejčastěji, když chtějí zlepšit svou kondici nebo zhubnout?

Mnoho lidí cvičí do úmoru, což není dobré. Stejně pak zjistí, že nehubnou nebo nepřibírají svaly, jak by si představovali. A dostávají se do větší a větší deprese i stresu. Platí totiž, že pokud cvičíte, vaše tělo je ve stresu a pod tlakem. Když vás svaly bolí, opět jste ve stresu. Pokud ale chcete řešit opravdové výsledky nebo pokud máte zdravotní problémy, tak musíte koukat na všechno z více úhlů. ■

(buč)



Adventní zastavení: S hudbou Štěpána Raka a zpěvem Markéty Fassati

V neděli 20. prosince mohli lidé uslyšet sopranistku Markétu Fassati, Štěpána Raka a jeho kytaru nebo akordeon Milana Řeháka. Radnice uspořádala na náměstí sv. Petra a Pavla malé Adventní zastavení.

„Letos jsme Radotínáky nemohli pozvat na žádný z adventních koncertů, které jsme v minulých letech tradičně pořádali ve vnitřních prostorách radotínských kulturních sálů

či kostelů. Nabídlí jsme alespoň příležitost zastavit se na malinkou chvíli a poslechnout si ve venkovním prostředí skladby, které neodmyslitelně patří k předvánočnímu času,“ říká radotínský starosta Karel Hanzlík.

Akce se konala v souladu s aktuálními vládními omezeními, která se týkají především venkovního shromažďování a zachování dvoumetrových rozstupů. ■

(red)



Markéta Fassati na Adventním zastavení

Foto: Petr Buček



Štěpán Rak letos oslavil 75. narozeniny, jeho adventní vystoupení jsou v Radotíně tradicí.

Foto: Petr Buček



Třetím vystupujícím byl akordeonista Milan Řehák.

Foto: Petr Buček

Nová vánoční světla rozsvítila Radotín

Se začátkem adventu rozzářila radotínské ulice nová vánoční výzdoba. Osvětlení se objevilo na stromech před kostelem na náměstí sv. Petra a Pavla, u autobusového terminálu mezi Vrážskou a Věštínskou ulicí, staré i nové sídliště ozdobily vánoční stromy, Karlickou ulici lemovala řada nasvícených dřevin. Dekory v podobě svítcích závěsů, hvězd a koulí rozzářily ulice Na Betonce, Vrážskou či Václava Balého.

(red)



Vánoční strom na novém sídlišti.

Foto: Petr Buček



Karlickou ulici ozdobila řada rozsvícených stromů.

Foto: Petr Buček



Stromy před kostelem

Foto: Petr Buček

Seniorům zaspívali pod okny

Na začátku prosince se alespoň malé kulturní útěchy dočkali radotínští seniori. Kulturní středisko U Koruny pro ně po delší pauze zaviněné koronavirem uspořádalo koncert do oken. Tentokrát s mikulášskou tematikou a jako obvykle s velkým odstupem – muzikanti hráli a zpívali z louky před domem s pečovatelskou službou, seniori je poslouchali ze svých balkonů. Koledy i další písně patří k adventu jim zahrála kapela Bartet. „Seniorkám a seniorům jsem do oken a balkonů poděkoval za trpělivost, se kterou snáší koronavirová opatření. Obrovský dík pak patří našim pečovatelkám, které mají za sebou obzvlášť náročný rok,“ říká radotínský starosta Karel Hanzlík. Hodinový koncert zakončila nadílka pro obyvatele domu s pečovatelskou službou.

(red)



Muzikanti zahráli především koledy.

Foto: Petr Buček



Pracovnice Koruny se postaraly o mikulášskou atmosféru.

Foto: Petr Buček



TV PRAHY 16

SPOUŠTÍME YOUTUBOVÝ KANÁL TV PRAHY 16.
PODÍVEJTE SE NA VIDEO Z NAŠÍ MĚSTSKÉ ČÁSTI!

Na stránku TV PRAHY 16 se dostanete buď zadáním hesla „TV PRAHY 16“ na www.youtube.com, nebo naskenováním tohoto QR kódu:

