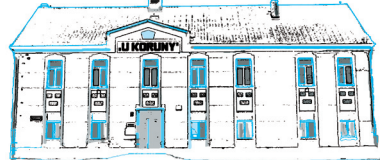


KS RADOTÍN U KORUNY



KULTURNÍ STŘEDISKO RADOTÍN ZAJISTILO ZÁJEZDY PRO ŠIROKOU VEŘEJNOST

4.12.2004 Adventní Norimberk
Odjezd ze Zbraslavi (od „Barbory“) v 5.00 hod. a z Radotína (od Kulturního střediska U Koruny) v 5.10 hod. Po příjezdu do Norimberka se projdeme po městě a pak budeme mít volno na velkolepé adventní trhy. Návrat zpět do ČR je plánován asi na 21.00 hod. Cena 650 Kč (pro radotínské důchodce 370 Kč).

18.12.2004 Horní Mísečky - lyže
Odjezd z Radotína v 6.15 hod., ze Zbraslavi v 6.30 hod., ze Smíchova v 6.45 hod. Individuální lyžování cca od 10.00 hod. do 16.00 hod. Návrat 19.30 – 20.00 hod. Cena 290 Kč.

Obou výše uvedených akcí se mohou zúčastnit i mimoradotínské občany, tj. kdokoliv a odkudkoliv. Ceny akcí obsahují dopravu, průvodce, úrazové pojištění osob do 79 let věku. Cena neobsahuje pojištění léčebných výloh v zahraničí (40 příložená).

35 let a 140 akcí

Ve čtvrtek, 18. listopadu 2004 uskutecní Letopisecká komise Radotín již své 40. setkání s veřejností. Při příležitosti tohoto kulatého výročí připravila pro své návštěvníky připomenutí všech svých dřívějších akcí, které uspořádala za svou pětaticetiletou činnost. Účastníci se znovu setkají s hlasy tehdejších přednášejících – mnohdy i autorů – a řadou obrazové dokumentace. Setkání začíná v 17.00 hod. v sále Kulturního střediska Radotín.

Přetlačení rukou

V sobotu, dne 11. prosince 2004 od 9.00 hod do 20.00 hod. se v Kulturním středisku v Radotíně uskuteční druhé kolo Extraligy ve sportovním přetlačení rukou. Soutěž pořádá Česká asociace přetlačení rukou.

Změna programu a ceny vyhrazena
Informace a přihlášky v KS Radotín, tel.: 257 911 746 mobil: 776 161 407

KINO RADOTÍN

19.11. Pá 17 a 19.30 hod. USA
SHREK 2

20.11. So 17 a 19.30 hod. USA
CATWOMAN

21.11. Ne 17 a 19.30 hod. ČR
HOREM PÁDEM

26.11. Pá 17 a 19.30 hod. SRN

27.11. So 17 a 19.30 hod. SRN
HOLKY TO CHTĚJ TAKY 2

28.11. Ne 16 a 19 hod. USA
KRÁL ARTUŠ

3.12. Pá 17 a 19.30 hod. USA
U NÁS NA FARMĚ

4.12. So 17 a 19.30 hod. USA
RIDDICK: KRONIKA TEMNA

5.12. Ne 17 a 19.30 hod. USA
TERMINÁL

10.12. Pá 17 a 19.30 hod. USA
GARFIELD VE FILMU

11.12. So 17 a 19.30 hod. ŠPA/GB
CARMEN: DIVOKÁ VÁŠEŇ

12.12. Ne 17 a 19.30 hod. ČR
DUŠE JAKO KAVIÁR

Dětská představení
Neděle 15.00 hodin,
vstupné 30,-Kč

21.11. KUŤÁCI

5.12. SNĚHOVÁ KRÁLOVNA

12.12. CIRKUS HURVÍNEK

Procházka Divokou Šárkou

Nastal podzim. V chladnějším počasí nebudeme proto lámat rekordy a naše výlety budou úměrné ročnímu období. Již dnešní akce bude povětšinou příjemnou procházkou pro všechny věkové kategorie.

Zavítáme společně do Divoké Šárky, jež je opředená mnohými bájemi. Ta nejnámější je z pověsti o Divčím vále, kdy nejkrásnější dívka z Vlastiny družiny, Šárka, ošálila Ctirada a jeho muže (jak vše dopadlo, každý ví). Okolí místa, kde se událost měla odehrát, bylo poté pojmenováno po listivé bojovnici. Výchozím bodem trasy je konečná tramvaji číslo 20 a 26 v Dolní Liboci. Dopravit se sem můžeme také autobusem: například č. 119 z Dejvic nebo 179 a 225 z Nových Butovic. A použít můžeme i osobní automobil, se kterým zaparkujeme u provozovny McDonald's hned vedle smyčky tramvaji. Právě mezi McDonald's a konečnou tramvaji vede asfaltová silnička, po níž nasměrujeme naše první kroky. Doprovází nás červená a žlutá turistická značka, a to až k ceduli Pražských lesů.

Tady necháme žlutou svému osudu a s červenou značkou sestoupíme po schůdkách dolů pod hráz vodní rekreační nádrže. Byla vybudována v roce 1968 a dostala název podle blízkého rozlehlejšího návrší, kterému se říká Džbán (363 m n. m.), a to proto, že na jeho vyvýšených skalních plošinách byly objeveny stopy osídlení od pravěké doby kamenné (např. neolitická lineární keramika šáreckého typu či eneolitická řivnáčská kultura atd.) až do osmého století našeho letopočtu, a mezi vykopanými předměty byly i různé hliněné nádoby. Návrší je rozděleno na dvě části, oddělené od sebe hlubokým zářezem. Do takto vytvarované úzké soutěsky vstoupíme přes mstěk nad potokem a ocitáme se v sevření skal, jež jsou tvořeny algonkickými bulizníky, což samo o sobě dokládá, že jsme na jednom z geologicky nejstarších míst Prahy. Bulizník je totiž horninou tvořenou již ve starohorách, tedy více jak před 600 miliony let. Zprava se pnou stěny Kozákovy skály a zleva skály Šestákovy.

Naším společníkem je i Šárecký potok. Pramení poblíž Litovic v obce Chýně a jeho horní úsek se jmenuje Litovický. Až teprve na území hlavního města, konkrétně právě od přehrady Džbán, má přízvisko Šárecký. Celé území vůkol je přírodní rezervací, v níž objevíme zejména různá vzácná rostlinná společenství a některé chráněné živočichy. Cesta posléze činí pozvolný oblouk vpravo a za ním se soutěska částečně rozevírá. Před námi je koupaliště Divoká Šárka, jinak též U Veselíků (1,5 km).

Je proslulé čistou a chladivou vodou ve dvou bazénech a vyzornou údržbou areálu. Vždyť rodina Veselíků se stará o svůj klenot nepřetržitě již od dob první republiky. Za koupalištěm vidíme další ze Šáreckých dominant, vrch Divčí skok (o něm si povíme více později). U koupaliště se červená značka odklání vlevo do vršku. Také ji necháme nyní svému osudu a pokračujeme po neznačené asfaltové cestě stále podél potoka. Zanedlouho dospějeme k hostinci „Divčí skok“. V provozu je po celý rok, byť od října do dubna pouze v sobotu a neděli. Kráčíme opět ve stínu strmých skal, vpravo máme Divčí skok a vlevo Nebušickou skálu zvanou Žabák. Na její stěně si všimneme velké pamětní desky Československé strany národně demokratické. Zanedlouho pak mineme vpravo položený bývalý Čertův mlýn z 18. století a kousek dále vlevo starobyloou hospodářskou usedlost Želivka. Pár metrů za ní se rozloučíme se Šáreckým potokem, jelikož ten se odpoutává od asfaltové cesty a míří dále k Vltavě. Asfaltová cesta z těchto míst stoupá mírně do kopce, který lehce vyšlápneme k zadnímu traktu koupaliště Džbán, přičemž se k nám zleva nenápadně napojuje znovu červe-

ná značka (2 km). Po ní se pak dáme vpravo, abychom obešli areál kempu. Jdeme jakousi lesní a polní cestou. Na naší pravé straně neviditelně spadávají svahy do údolí, kterým jsme nedávno putovali; po levé ruce máme pole. Pro odpočinek slouží výletníkům lavičky rozmístěné v pravidelných intervalech. Pohledem přes pole vidíme letohrádek Hvězda na Bílé hoře. Po rovince přijdeme na travnatou planinku (1,5 km). Před námi se objevuje oblý vrch Džbán a vpravo odbočka na Divčí skok (0,5 km). Odskočit si po ní však doporučujeme pouze zdatným turistům, jelikož cesta tam i zpět vede prakticky po hraně prudkého srázu a kdo má zá-



foto: Čornej

Návrší Džbán se Šestákovou a Kozákovou skálou

vrátě, ať tam raději nechodí. Nicméně z Divčího skoku je pěkný rozhled na Šárecké údolí. Ke skále se váže několik novodobějších literárních a hudebních námětů převážně se vztahujících k osudu lepé Šárky. Podle jedné verze je skála její zkamenělou postavou, podle jiné je místem její sebevraždy. Uvádí se však, že skála dostala název po podobné, leč konkrétní tragické události, když zde kdysi v nešťastné lásky ukončila skokem do hlubin svůj ubohý život dnes již neznámá nešťastnice. Několik kroků za odbočkou na Divčí skok objevíme zajímavou lokalitu. Vstup na ní je jakoby ohrazen kládami, které však překročíme, ale v daném prostoru se musíme pohybovat opatrně, abychom nepošlapali chráněné rostliny (běložárivka liliová, kriváček český). A navíc je odtud výhled do Divoké Šárky zcela bezpečný. Po návratu na červe-

nou značku míříme k návrší Džbán (0,5 km). Právě v těchto místech bylo archeology odkryto hradiště z osmého století n. l. Jeho rozloha činila zhruba 25 ha a ve své době bylo největším na území dnešní Prahy. Akropole hradiště stála na temeni vrchu, kam vede další krátké odbočení (0,2 km). Je nenárodně a stojí za to. Mimo nepatrných terénních vln zbylých po osídlení se i zde setkáváme s chráněnými květinami. Krom pohledu do vstupní části Šáreckého údolí pozorujeme z Kozákovy skály na horizontu Petřiny, Liboc, Ruzyně i objekty letiště, odkud startují a kam přistávají letadla. Z návrší poté sejdeme zpátky na jeho úbočí a podél pole rozvázným tempem klesáme níže. S červenou značkou se posléze dostaneme na hráz rekreační vodní nádrže. Hráz je vysoká 9 metrů, dlouhá 72 metrů a zadržuje vodu na rozloze 15 ha. Za hrází musíme ještě na závěr naší cesty překonat schodiště, abychom dospěli do cíle na konečné tramvaji (0,8 km). Trasa je dlouhá necelých 7 km, s odbočkou na Divčí skok cca 8 km.

Pro ty, kterým je vycházka krátká, navrhuje prodloužit si ji o 4 km, a to jednoduchým kamvrem před branou koupaliště U Veselíků, kde se pozorně rozhlédneme a odbočíme vlevo z asfaltové cesty na pěšinu vedoucí podél proudu malého potůčku. Rázujeme travnatou loučkou a držíme se stále souběžně s tokem potůčku (ostatní cestičky nás nesmějí zmást), až přijdeme na drti vysypanou cestu se žlutou turistickou značkou (0,6 km). Na této cestě se dáme vpravo do háje se smíšeným porostem. V něm mineme pomníček sokolského písmáka Karla Vanička, který tu roku 1926 zemřel (0,4 km). Se žlutou značkou pak doputujeme na asfaltovou lesní cestu. Byť sem doléhá zvuk vozidel z nedaleké silnice na Kladno a letiště, je tento úsek výletu velmi příjemný, protože vede lesem mezi vzrostlými stromy. Po dlouhé rovince pak dojdeme na rozcestí u křížku (2 km), kde změním barvu turistické značky a nyní po červené sestupujeme vpravo znovu ke koupališti U Veselíků (1 km), kde se napojíme na základní trasu a občerstvíme se v hostinci Divčí skok.

Pavel Čornej

Na obědy do DPS

Stravovací zařízení v Domě pečovatelské služby Úřadu městské části Praha 16 v Praze – Radotíně nabízí možnost stravování pro nejširší veřejnost. Cena jednoho obědu je pro důchodce 35 Kč, pro ostatní občany se jedná o částku 49 Kč, případně 42 Kč (pokud si oběd odnesete domů). Jídla je otevířena denně od 11.00 do 13.00 hod. Na oběd lze přijít i bez objednání. Stravovací zařízení se nachází na adrese: K Cementárně 1522/1c, Praha 5 – Radotín, (vedle hotelu Squash) a je v dosahu MHD, konkrétně pak autobusu č. 165, 246 a 256, zastávka Sařirová. Blíží informace poskytnete na telefonním čísle 257 811 993 paní V. Mařiková.

Jana Černá

KULTURNÍ STŘEDISKO
A KRUH VÝTVARNÍKŮ V RADOTÍNĚ
POŘÁDÁ U KORUNY.

VÝSTAVU OBRAZŮ A PLASTIK
27. 11. – 5. 12. 2004

Petr Panev
Luboš Čuta
Ivan Hrbek
Jan Sodoma
Ivan Altbrecht
Dana Hrbková
Jaroslav Rubeš
Martin Rydrych
Dagmar Radová
Otařak Lachman
Miroslav Kubový
Václava Tošovská
Jaroslava Buřová
Markéta Kolářová
Ivana Somořilová
Ladislav Klusáček
Rudolf Kamenický
Božena Racliměřská
Ferdinand Löfelfmann

VERNISÁŽ 27. 11. 2004 v 15.00 HOD.
OTEVŘENO: 9.00 – 18.00 HOD.

Výstava se koná U KORUNY č. p. 44, Nám. Osvoboditelů Praha – Radotín
Ka spojením s vyjížděním autobusu č. 246 a 204
ze Smíchovského nádraží do zastávky Otíná

KULTURNÍ AKCE ZBRASLAV

Středa 17. listopadu PŘEDSTAVENÍ PRO DJK

Zahajovací představení činohry po povodních věnované všem členům souboru, kamarádům a příznivcům divadla. Divadlo Jana Kašky, začátek 19.30 hod.

Čtvrtek 18. listopadu KONCERT ŽÁKŮ ZUŠ

Divadlo Jana Kašky, začátek 18.00 hod.
**Sobota 20. listopadu
ZVÍRÁTKA A LOUPEŽNÍCI**
Maňásková pohádka. Divadlo Jan Kašky, začátek v 15.00 hod.

**Sobota 20. listopadu
BROUCI - The Beatles Revival Band**
Koncert známé revivalové kapely v tělocvičně ZŠ Nad Parkem. Začátek 19.30 hod.

**27. a 28. listopadu
KAŠKOVA ZBRASLAV**
Přehlídka amatérského divadla v Divadle Jana Kašky.

Čtvrtek 2. prosince KONCERT ŽÁKŮ ZUŠ

Divadlo Jana Kašky, začátek v 18.00 hod.

Sobota 4. prosince MIKULÁŠSKÉ ZÁBAVY

V sále zbraslavské sokolovny od 15.00 hod. pro děti a od 19.30 hod. pro dospělé.

Čtvrtek 9. prosince A. Dvořák: TE DEUM

Koncert v podání symfonického orchestru ZUŠ Na Popelce, Pražského smíšeného sboru a sólistů. Zámek Zbraslav, začátek v 19.00 hod.

Sobota 11. prosince O TŘECH PRASÁTKÁCH

Maňásková pohádka. Divadlo Jana Kašky, začátek v 15.00 hod.

Změna programu vyhrazena! Informace, rezervace, vstupenky (není-li uvedeno jinak): kulturní oddělení ÚMČ Zbraslav, U Malé řeky 3. Tel.: 257 111 801. E-mail: kultura@zbraslav.cz

POZVÁNKA NA BROUKY

Jedinečná příležitost poslechnout si „živé“ písně legendárních Beatles se naskytne **20. listopadu 2004 od 19.30 hod.** v tělocvičně ZŠ Nad Parkem. Na Zbraslav zavítá nejlepší revivalová skupina Brouci, která má na svém kontě řadu úspěchů, mj. vítězství na mezinárodních festivalech „beatlesáckých“ kapel v New Yorku a nejnoveji letos v Polsku. Předprodej vstupenek: kulturní oddělení ÚMČ Zbraslav (v místní knihovně).

Lékařská poradna

Okénko klinického psychologa

V průběhu podzimu na mnoho z nás padá „splín“, který na rozdíl od smutku všedního dne může znamenat vážnou psychickou poruchu, kterou diagnostikujeme jako klinická deprese. Deprese se vyznačuje mimo jiné bezradostí, pocitem méněcennosti, sebevražednými myšlenkami, neschopností se radovat, ztrátou energie, neschopností se soustředit a dalšími příznaky, které nejsou vůlí ovlivnitelné a které ambulantní specialista posuzuje jako onemocnění projevující se hlavně smutnou náladou, trvající nepřiměřeně dlouho.

Nezbytná je antidepressivní léčba psychiatrická, účelně doplněná psychoterapií v ordinaci psychologa. Neléčení depresivní pacienti stonají častěji také se srdečními a zažívacími onemocněními. Úspěšná léčba depresivního pacienta zahrnuje rovněž informovanost a spolupráci s příbuznými. V současnosti je deprese dobře léčitelná. Klinický psycholog se ve své praxi setkává často také s fobickými úzkostnými poruchami, kdy úzkost pacientů je vyvolávána převážně obecně dobře snášenými situacemi, které běžně nejsou nijak nebezpečné, ale pacient je snáší s pocitem hrůzy, děsu, s pocitem, že se „zblázní“. Mírná úzkost je normální a pociťuje ji v životě každý z nás. Za určitých okolností se ale úzkost stává problémem. Fobická úzkost se často vyskytuje společně s depresí.

Většina fobických poruch je častější u žen, s výjimkou sociálních fobií, které jsou obvykle spojeny s nízkým sebehodnocením a strachem z kritiky. **Agorafobie** zahrnuje např. nejen strach z otevřených prostranství, ale rovněž strach z opuštění domova, vcházení do obchodů, cestování sám (bez průvodce) v dopravních prostředcích (vlak,

autobus, letadlo). Patří sem i **klaustrofobie**, o které se dá říci, že tato porucha ze všech fobických poruch nejvíce pacienta omezuje a někteří postižení nejsou schopni ani vyjít z domova. **Specifické fobie** např. z určitých zvířat, výšky, tmy, létání a další vznikají obvykle v dětství a neléčené mohou přetrvávat až desítky let. Léčba, kdy psycholog spolupracuje s psychiatrem, příznaky zmírňuje až mohou zcela vymizet. Depresivní příznaky mohou být přidruženy rovněž k poruchám příjmu potravy, tedy k mentální anorexii a bulimii. Základní příčiny obou syndromů nejsou dosud zcela objasněny, ale je zřejmé, že jde o kombinaci více faktorů dohromady (sociokulturní, biologické, psychologické mechanismy a zranitelná osobnost). **Pro mentální anorexii** je typické úmyslné snižování váhy, které si pacient způsobuje a udržuje sám, kdy nejčastější výskyt poruchy je mezi dospívajícími dívkami a mladými ženami. **Při mentální bulimii** jde o opakující se zachvaty přejídání a přehnanou kontrolu tělesné váhy, které vedou ke krajním opatřením zmírňujícím tloušťku (zvracení). Přejídání ale může být i reakce na stresovou událost v životě, jako je ztráta blízké osoby, nehoda, chirurgická operace. Tyto mohou vyvolat tzv. „reaktivní obezitu“, zejména u pacientů se sklonem k přibývání na váze.

Obecně vyšetření u klinického psychologa napomáhá při hledání příčin potíží pacienta a významným způsobem se podílí na léčbě duševních poruch.

PhDr. Ludmila Weinholdová
klinický psycholog, Vrážská 144,
Praha – Radotín
tel.: 607 847 230