

Zpráva o dění ve cvičení žáků

Do cvičení již dlouhé roky dochází průměrně 45–50 cvičenců (mladší + starší žáci, dorostenci, cvičitelé). V tomto cvičebním roce zatím máme zapsáno 55 mladších žáků, 32 starších, 13 dorostenců a 18 cvičitelů – celkem 118 cvičenců. V jednotlivých měsících bylo zapsáno a průměrná účast byla:

září **91/46,9**, říjen **90/55,5**, listopad **93/53,8**, prosinec **82/43,3**, leden **86/44,3**, únor **89/55,2**, březen **91/51,8**, duben **93/47,4**.

Cvičitelů máme dostatek, takže zvládneme i větší nápor. Proto prosím **dohlédněte na pravidelnou docházku Vašich synů a zkuste nabídnout naši činnost i ve svém okolí – děkujeme.**

Na podzim jsme na cvičitelské školení vyslali 3 dorostence a všichni se již aktivně zapojili u mladšího žactva. Jsou to Jan Kerhart, Petr Boháč a Adam Novotný. Teď na jaře přibyl další cvičitel z řad oddílu mužů Lukáš Křemen.

Mladší žáci (ročník 2009–2012) **cvičí v Út a Čt 17–18, starší žáci** (2005–2008) **a dorostenci** (2001–2004) **v Út a Čt 18–19**. Pro cvičitele a dorostence možnost úterního cvičení mužů a čtvrtetní košíkové (oboje 19–20). **Každé pondělí a čtvrtek (19–20) je kondiční cvičení pro dorostence.**

Nejprve stručný návrat do konce roku 2018 a počátku roku 2019

● V sobotu **1. 12. 2018** proběhla v naší sokolovně tradiční **tělocvičná Akademie**, tentokráte u příležitosti 125. výročí vzniku praporu jednoty. Před 410 diváků (205 na židlích v sále + cca 25 stojících, 180 na galerii) nejprve nastoupily všechny naše prapory s krojovaným doprovodem a moderátor večera Řek, starosta Aleš Miller a Anka akademii zahájili. A pak už došlo na cvičení. Jako první zacvičilo 28 párů rodičů a dětí na opičí dráze, následovalo vystoupení Aerobiku, pak na plochu přiběhlo 58 předškoláků, které vystříдалo 10 členek Věrné gardy. Následoval Sletový blok, ve kterém jsme předvedli ukázky všech 9 skladeb, které jsme na sletu cvičili – Noty (27 osob), Děti, to je věc (10), Siluety (12), V peřině (24), Medvědi (8), Princezna republika (9), Spolu (10), Ženobraní (16), Cirkus (36). Po sletovém bloku přišli na

řadu 2 hosté v tanečním vystoupení, po nich 7 našich Cheerleaders a dále 21 žákyň na hrazdě a akrobacii. S všemožnými lany, provazy a švihadly vystoupilo 29 mladších žáků, s country tanečkem 13 mladších žákyň. Skipping Boys (7) předvedli svoji show se švihadly a po nich napochodovalo 24 starších žáků a dorostenců do svého reje. Následovalo překvapení večera – sletová skladba Borci v podání našich cvičitelek. Závěr akademie obstarali muži, kteří předvedli své umění na hrazdě. Za bouřlivého potlesku došlo i na veletoleč. Nakonec před diváky postupně nastoupilo všech 318 cvičenců, kteří se dnes divákům představili. Pokud sečteme vystupující ve všech 22 bodech programu, dojdeme k číslu 455 (někteří cvičili ve více vystoupeních). Divákům děkujeme za jejich uznalý a povzbuzující potlesk. Děkujeme i cvičencům, jejich rodičům, cvičitelům i těm, kteří vše připravili technicky (nanosili židle, nasvítili, ozvučili, nafotili, natočili, nosili náradí, uklidili). Od začátku února je možné si akademii pustit na youtube libeňského sokola.

- Ve **čtvrtek 6. prosince** pak přišel do naší sokolovny **Mikuláš** se 7 čerty a 8 anděly (v 16 hodin pro předškolňata a od 17 hodin pro mladší žactvo). Bylo rozdáno 155 punčoch, za jejichž ušití patří dík našim cvičitelkám.
- V **neděli 9. 12. 2018** se v Sokole Kobylisy konal **Rychlý šploun** – závody ve šplhu. Devět našich borců bralo 4x 1., 1x 2. a 1x 3. místo.
- Ve **čtvrtek 13. 12.** bylo tradiční **vánoční vystoupení loutkářů**. Pro 92 dětí a 28 dospělých vystoupil osvědčený soubor **Vhlavědrát** s příběhem na vánoční motivy a naladil nás tak na nadcházející svátky.
- V posledním předvánočním týdnu měly naše **turistické oddíly** (Jilm, Káňata, Veverky) **Vánoční nadílky** v klubovně (stromek, svíčky, koledy, vánoční povídaní, dárky, cukroví, ...). Třeba na té jilmácké se sešlo 27 lidí.
- **4. 1. 2019** se sešli cvičitelé na tradičním **Silvestru cvičitelů** – kromě zábavy i trocha informací a dorozdělení úkolů na jarní akce. Byl i tradiční půlnoční přípitek a malý ohňostroj. Bylo 14 cvičitelů, 9 cvičitelek a 7 hostů.

- Začátkem ledna se rozeběhla nová **Zimní soutěž**, tentokrát zaměřená na naši kdysi parádní disciplínu ŠPLH. Mladší žáci šplhají na tyči, starší na laně a dorostenci a cvičitelé mají lano bez přírazu a start ze sedu. Všichni 4,5 metru. Snad se zase dostaneme na bývalou skvělou úroveň.

- I ve cvičebním roce 2018/2019 pokračuje akce **Se sokolem do divadla** – 26. 11. 2018 to bylo představení Pan Kaplan má třídu rád v divadle ABC, kde se sešlo 10 osob. Další představení se konalo 2. 3. 2019. V Národním divadle bylo 22 osob na Libuši. A naposled se 20. 5. zájemci vypravili do divadla Viola na představení Shakespearova pošta.

- **9. 2. 2019** se konal již **VI. ročník memoriálu Jana Vorla** – nejprve pieta na hřbitově za účasti Hnízdovy maminky, následně pak gymnastické závody pro dorostence a muže v libeňské sokolovně – přeskok, hrazda, kruhy, bradla. Mezi 7 borci zvítězil Jakub Nantl (Brno, Královo pole), před Karlem Jandou (Libčice nad Vltavou) a Martinem Szabó (Poděbrady). Závod ve šplhu na osmimetrovém laně ovládl časem 6,63 též Jakub Nantl. Celkem 14 osob.

- **12. a 14. února** se uskutečnily **nominační závody žáků v gymnastice a šplhu**. Z 67 kluků jsme vybrali 30 nejlepších pro další nácvik a účast na dubnových (26.–28. 4.) závodech všestrannosti (plavání, atletika, gymnastika, šplh). **Nácvik** vybraných probíhal **od začátku března v běžných cvičebních hodinách**.

- **26. 2. 2019** proběhlo **vyhlášení atletické soutěže Letní disciplíny 2018**. Celkem soutěžilo 97 žáků, dorostenců a cvičitelů. Mezi 53 mladšími žáky vyhráli ve svých ročnících: J. Doupal, P. Ettel, Š. Novák, Š. Majer a V. Novák. V popředí se pak umístili ještě V. Blahunek, T. Ptáček, T. Ryba, R. Hvízdálek, E. Gerri, O. Doupal, T. Novotný, O. Šádek, T. de Kok, P. Patočka a J. Šíma. Mezi 22 staršími žáky vyhráli ročníky Š. Hajt, M. Novotný, V. Šmejkal a T. Hloch a dobré výkony podali ještě M. Zmek, T. Ettel, J. Skokan, S. Ptáček, T. Kléger a T. Till. Mezi 22 dorostenci a cvičiteli si jmenování zaslouží: J. Kubišta, D. Unzeitig, J. Novák, R. Kloubský, T. Novák, A. Novotný a Š. Hejnic.

- Ve středu **27. února zemřel ve věku 59 let starosta libeňského Sokola Aleš Müller**. Aleš se v libeňském sokole objevil v roce 2013, kdy se hledal nástupce předchozího starosty Jiřího Sixty, a hned byl

tedy zvolen starostou. Aleše jsme však znali již z dob dřívějších, kdy byl náčelníkem Sokola Malešice a potkávali jsme se na závodech všestrannosti, a také jsme ho znali z funkce hospodáře župy.

Po šest starostenských let umožňoval bezproblémový chod naší jednoty a hlavně se snažil o zvelebení naší sokolovny, což byl jeho hlavní cíl.

Minulý rok byl mezi 146 cvičenci naší jednoty, kteří se účastnili XVI. všesokolského sletu. Cvičil spolu s dalšími cvičiteli a muži skladbu Spolu.

V lednu pak šel na plánovanou operaci a v nemocnici strávil posledních 7 týdnů. Z operace se vzpamatoval pomalu, ale při posledním kontaktu už mu bylo lépe a plánoval účast na Valné hromadě a samozřejmě pokračování ve funkci starosty. Pak však přišel nečekaný konec. Čest jeho památce.

Pohřeb se za velké účasti nejenom sokolské veřejnosti konal ve čtvrtek 7. března ve velké síni strašnického krematoria.



- V neděli 3. března proběhla tradiční **Jarní brigáda** v sokolovně a okolí.

Ruku k dílu přiložilo 20 cvičitelů, 3 cvičitelky, 6 jilmáků, 8 Veverek, 2 muži, 4 žáci, 1 žákyně, 1 předškolák a místostarostka. Celkem tedy 46 lidí.

Zrylo se doskočiště, pohrabalo listí na trávníku, dopřerovnali staré kostky na dvoře, kompletně se uklidila garáž, opravila vrátka, zděný sloupek plotu se opatřil hlavicí, natřela se nová pódia na akademii, odvezl šrot a papír do sběrný, obrousili jsme a bezbarvým lakem natřeli vývěsky na sokolovně, opravila se kolečka, stojan na skok do výšky a protékající trubka topení v sále, kompletně se uspořádala dílna, opravily se sítě na florbalových brankách, můstky, kryty trampolín a florbalové hokejky, vyrobily a namontovaly se chybějící podlahové lišty v sále, kompletně se vysál velký sál a uklidila nářadovna, vyklidila se nově získaná (od nájemce) místnost v přízemí u šaten, kde se plánuje kočárkárna, proběhl generální úklid v archivu, krojovně a zkušebně a také úklid na chodbách sokolovny. Něco se též stihlo poklidit v klubovně turistických oddílů a také se vyčistila upatlaná skla v lítačkách u vchodových dveří. Pracovalo se od devíti do 14 hodin. Všem moc děkujeme. Další brigáda bude začátkem listopadu a určitě bude co dělat. Ne vše se totiž stihlo.

- **Ve středu 13. března se v Sokole pražském konal Šplh** schodištěm na osmimetrovém laně. Z Libně se účastnilo 5 dorostenců, jedna žena a 4 muži. Patrik Valut vyhrál mezi muži časem 6,11, mezi dorostenci byl na 4,5metrovém laně Adam Novotný druhý časem 3,83.

- **V sobotu 16. března proběhly Šibřinky.** Ráno příprava (33 osob), od 15 do 17 hodin pak Dětské šibřinky za účasti 105 dětí (masky, vystoupení, hudba, tanec, hry) a večer pak taneční zábava s živou kapelou, tombolou, předtančeními a občerstvením pro 160 dospělých. V neděli pak úklid sokolovny za účasti 29 osob. Děkujeme Daně Cejpkové a Řekovi za vydařenou akci. Celkem se do akce jako pomocníci zapojilo 72 našich členů.

- **Ve středu 20. 3. 2019 se konala volební Valná hromada Sokola Libeň.** Na další tříleté období byl zvolen jedenáctičlenný výbor: starosta Jiří Novák, místostarostka Drahomíra Černíčková, jednatel Jan Přech, náčelník Josef Kubišta, náčelnice Alena Krásová, vzdělavatelka Anna Holanová, členové: Vít Jakoubek, Jan Příbyl, Jiří Duchač, Dana Cejpková, Dáša Francková. Do kontrolní komise pak byli zvoleni Pavel Lávička, Tomáš Troup a Lucie Vojáčková.

- Kromě nového starosty je i nový náčelník. Ne, že by mě to už nebavilo a nebyl bych ochoten tuto funkci vykonávat, ale již několik let jsem dával šanci jiným cvičitelům stát se náčelníkem. A letos se zájemce objevil. Je jím cvičitel žáků a mužů Josef Kubišta zvaný Pepišta. Loni si udělal cvičitelskou dvojku (vyšší kvalifikace cvičitele, my ostatní máme jen trojku), prošel výcvikem pro krojované Sokoly u Hradní stráže, před několika lety obnovil dodnes fungující cvičení mužů, loni ustanovil oddíl sportovního šplhu, sepsal knihu sokolských pohádek, loni začal s besedami a promítáním sokolských a vlasteneckých filmů atd. Prostě na to má. Sám cítím, že po 24 letech ve funkci již nemám ten mladický elán a věci se teď už jen udržovaly.

Takže jsme se v únoru dohodli, že Pepišta bude náčelníkem a já prvním místonáčelníkem, a ostatní cvičitelé tuto dohodu schválili. V prvním roce se s Vítkem Jakoubkem dál budeme starat o žactvo, takže se pro kluky nic nemění. Pepišta bude mít nadále na starost muže a šplh a přibude mu řízení a úkolování cvičitelů a kontakt se župou a dalšími institucemi. Takže držte novému náčelníkovi palce, žezlo je předáno.

No a okolnosti zapříčinily, že místo relativního klidu a pohody řadového cvičitele jsem se stal starostou jednoty. Tak mi také držte palce, ať se jednotě dále daří stejně dobře jako předchozí roky.

- Bohužel smutné jaro pokračovalo a **23. března podlehl ve věku 23 let komplikacím cystické fibrózy** naše mladá cvičitelka **Ester Lammelová**. Její pohřeb se konal 29. března na hřbitově v Ďáblicích. Ester, nezapomeneme.



● **13.–14. 4. 2019** se konal **58. Jarní Výlet Libeňského Sokola** – v sobotu jsme vyrazili z Braníka vlakem do Zbraslavi, zájemci se vykoupli v 6 stupňů teplé/studené Vltavě a pak jsme vystoupali na keltské hradiště Závist. Během čekání na opozdilce (vlakové výluky) a zbloudilce jsme si zahráli několik hříček, na nástupu zazpívali písničky, vyslechli Pamatovačku (Každý je génius, ale pokud budeme posuzovat rybu podle její schopnosti vylézt na strom, bude celý svůj život žít s vědomím, že je neschopná.), pravidla Jazykohrátek (co nejdelší souvětí ze slov začínající na totéž písmeno – vítěz měl 100 slov a byl to hezký příběh) a vaření (chleba na 100 způsobů). Následoval oběd a po něm MiniZZZ a následně pak 8 stanovišť s různými úkoly. Nakonec ještě nějaké společné hříčky, nástup s vyhodnocením dne a odchod na vlak. Celkem bylo 91 lidí, z toho 61 z Libně.

V neděli nás pak čekalo župní kolo Zálesáckého Závodu Zdatnosti (pro starší žactvo z turistických oddílů). Sešlo se 37 lidí (28 z Libně). Závodily 4 žákovské a 3 dorostenecké trojice. Vítězství v žactvu slavila libeňská trojice Jilmu a v dorostu mix Libeň a Staré Město. Na 4 naše

členy tedy čeká finále ZZZ celé ČOS 17.–19. 5. v Proseči pod Ještědem.

● Celopražské **Závody všestrannosti proběhly v termínu 26.–28. 4. 2019**

Vyslali jsme 15 mladších žáků, 5 starších žáků, 3 dorostence a 8 mužů. Celkem tedy 31 cvičenců. Medailová umístění obsadili: Š. Novák 3. z 19 v atletice, V. Böhm 3. z 20 ve šplhu, M. Novotný (z 6) 1. v gymnastice, 2. ve šplhu, T. Ettel (z 5) 2. v atletice, J. Pikálek (z 6) 3. ve šplhu, J. Skokan a T. Kléger mezi třemi brali medaili vždy. U mladších byli ještě: Š. Novák 4. (G), O. Doupal 4. (P), 6. (A), V. Blahunek 5. (Š), Š. Majer 6. (A), T. Ptáček 4. (Š). V celkovém pořadí čtyřboje : Š. Novák 4., V. Blahunek 6., J. Skokan 1.

Finále ČOS – starší a dorost 7.–9. 6. Praha se týká J. Skokana a R. Kloubského.

● V sobotu **27. dubna** pořádala radnice Prahy **8 Libeňskou pout'**, které jsme se účastnili otevřením sokolovny pro prohlídky i cvičení. Podívat se přišlo 320 lidí, kteří si prošli sokolovnu, shlédli videa ze sletu, prolezli naše podzemní chodby a hojně se zapojili do cirkusových workshopů oddílu Cyrwheel. Díky vzdělavatelce Ance a členům oddílu Cyrwheel. Akce se vyplatila, již máme nové členy v R+D, žácích, Jilmu i Veverkách.

● Ve středu **8. května** se konal gymnastický závod **Praha Open**, kam se přihlásili 4 žáci a 4 dorostenci a muži. R. Kloubský vyhrál v dorostu, O. Loudil v mužích. Š. Novák byl 7. z 12 v žactvu. Ostatní spíše na chvostu výsledků.

● Do konce února měly být zaplaceny **příspěvky na I. pololetí roku 2019**. Všem, kteří již zaplatili, děkujeme a ostatní musí pochopit, že **bez zaplacení není možno cvičit**.

● Trvá celoroční soutěž **O nejvěrnější docházku** s pravidelným každoměsíčním vyhlašováním a rozdáváním diplomků za 100% docházku.

● **Cvičení venku** s atletickými disciplínami již **začalo a za dobrého počasí bude pokračovat do konce června**. V případě velké zimy nebo deště cvičení v sokolovně. I ven se nosí jako úbor bílé tričko se znakem

a modré trenky a **vhodná sportovní obuv** – žádné tepláky a bundy nejsou při cvičení potřeba, dostatečně se zahřejeme pohybem. Začátek i konec hodiny v šatně!

A co nás čeká ve cvičení v nejbližších dnech a měsících?

- **Dětský den** – čtvrtek **30. května** – opět v parku na louce U studánky.
- Konečně je k dispozici upravený **videozáznam z prosincové akademie**, takže ho můžeme začít vypalovat na DVD. První část bude možno získat za dobrovolný příspěvek 50 Kč na Dětském dni a následně pak i v matrice. Záznam akademie je od února též možno shlédnout na stránkách libeňského Sokola (youtube).

- **Nabízíme všem žákům možnost účasti na výletech, které pořádají naše turistické oddíly. Káňata** zvou **mladší žáky a žákyně, jilmáci starší žáky a Veverky starší žákyně**. Všechny oddíly též samozřejmě nabízejí i členství – což znamená navíc úterní (Veverky), středeční (Jilm) či čtvrteční (Káňata) **schůzky** v klubovně a **výpravy**, které se konají cca 1x měsíčně.

Vyvrcholením celoroční činnosti je pak **letní tábor**. Letos Velhartice. **Veverky** 29. 6. – 13. 7. , **Káňata** 13.–27. 7. , **Bývalí jilmáci** 27. 7. – 3. 8., **Jilm** 3.–25. 8. Informace u vedoucích oddílů.

- Do celoroční soutěže **Sokolské dny v přírodě** jsme zaslali počty dní za rok 2018 (bylo jich celkem 155) a čekáme na výsledky.

Kdo jezdil na JVLS a PVLS, možná znal **Petra Mikyska** z Mělníka. Bohužel ani on už není od 15. prosince 2018 mezi námi. To on posledních cca 10 let vedl a vyhodnocoval tuto soutěž.

- V celoroční soutěži **Sokolská kapka krve** jsme v roce 2018 mezi 41 zúčastněnými jednotami jsme obsadili 6. místo za 13 odběrů od 5 dárců. Celkem 400 odběrů od 151 dárců. První Sokol Komárov má 79 odběrů od 28 dárců. Pokud se někdo z vás odhodlá k darování krve v roce 2019, napište na vít.jakoubek@sokol-liben.cz.

- **Výsledky závodů, docházky, fota, dopisy atd.** najdete jednak na **vývěškách** v a na sokolovně a též na www.sokol-liben.cz a www.sokol.cz.

● **Opravy sokolovny** – pokud vše půjde, jak má, dočká se naše sokolovna na jaře a v létě dalších drobných úprav. Již probíhá montáž ditermových skel do jednoduchých oken na schodištích, brzy začne repase vstupních dveří včetně nového nátěru, v létě se natrou stříšky nad přístavky a opraví poškozená fasáda, na galerii se namontují místo zářivek historizující svítidla (stejná již máme ve Filipově síni). Chceme podat žádost o stavební povolení na úpravu dvora (kladné vyjádření NPÚ již máme) a začali jsme s architektem pracovat na plánech oprav šaten a přilehlých záchodů a sprch. Je to však běh na dlouhou trať. Například vyjádření k úpravě oken trvalo magistrátním památkářům od února 2018 do května 2019.

Také jsme **podali žádost na granty vypsané Prahou 8** (podpora cvičení dětí a mládeže a podpora volnočasových aktivit pro turistické oddíly) – uvidíme, jak dopadneme. Vyhodnocení má proběhnout do konce června.

● **Poslední cvičení před prázdninami bude v úterý 25. června** (na konci hodin rozdání diplomů za celoroční docházku a Zimní soutěž), ve **čtvrtek 27. 6.** pak bude **Zakončování táborák od 17 hodin u sokolovny.**

● **První cvičení po prázdninách bude v úterý 3. září.**

● Již **19. ročník Běhu strmého** se bude konat **ve čtvrtek 19. září.** Tak přes léto pilně trénujte, ať se vám pak dobře a rychle běží.

● **Noc sokoloven předběžně plánujeme na pátek 20. září.**

Mnoho radosti a optimismu do nadcházejícího léta přeje

20. 5. 2019
(602 284 198)

Jiří Novák (Jirkan), starosta

Se Sokolem do divadla

V roce 2018 jsme ukončili 6. sezonu libeňského navštěvování nejruznějších divadel. V lednu jsme v Národním divadle viděli Lišku Bystroušku od Leoše Janáčka, v květnu Peera Gynta od Henrika Ibsena v Divadle na Vinohradech a v listopadu pak Pana Kaplana od L. Rostena v Divadle ABC. V letošním roce jsme pak v lednu otevřeli další sezonu, kdy již 7. rokem navštěvujeme my, libeňští Sokolové a naši přátelé nebo rodiny, společně nejruznější divadelní představení. Chodíme na činohru i operu, do divadel velkých, ale i do méně známých menších.

Letos jsme zahájili 2. 3. operou Libuše od B. Smetany, 20. 5. jsme ve Viole zhlédli pásmo Shakespearových sonetů. Další nabídkou byla pak představení v Divadle pod Petřínem, v divadle, které sídlí v Tyršově domě a kde nalezl svou domovskou scénu také sokolský soubor ze Sokola Kampa – na tato představení jsme však nepořádali společnou návštěvu.

Představení jsou vybírána tak, aby na ně mohli jít a užili si je všichni včetně staršího žactva (někdy i mladšího). Můžete jít se svou ratolestí s sebou (a můžete při té příležitosti poznat také některé jiné libeňské Sokoly) či ji pošlete samotnou a vyzvednete si ji před divadlem po představení nebo ji dopravíme po dohodě někam do Libně. Dopisy o představeních děti dostanou od svých cvičitelů v hodinách, případně e-mailem, visí také na nástěnce ve vestibulu a jsou k dispozici na internetových stránkách jednoty a také na Facebooku.

Máte-li čas a chuť, přijďte, rádi vás uvidíme.

Za všechny organizátory

Vít Jakoubek

Sokolská kapka krve

V prosinci 2018 skončil další ročník korespondenční soutěže „Sokolská kapka krve“. Jedná se o projekt Zdravotní komise ČOS, který si klade za cíl rozšířit povědomí o dárcovství krve a přivést k němu nové zájemce a povzbudit ty stávající. Krev je potřeba neustále a nikdo zatím její umělou náhradu nevymyslel. Mnoho dárců je i mezi Sokoly, ale je i spousta takových, kteří o možnosti darovat krev ani nevědí. A na ty je především tento projekt cílen.

Sokolské jednoty zasílají počty dárců a odběrů za jednotlivá pololetí a na konci roku se pak celý projekt vyhodnotí. V roce 2018 v Sokole Libeň podstoupilo celkem 13 odběrů 5 dárců. Jsou to v abecedním pořadí: F. Dostál, T. Dragoun, V. Jakoubek, M. Kubů a J. Přech. V konečném pořadí jsme se umístili v pořadí na 6.–7. místě. Celkově podstoupila celkem 400 odběrů 151 osoba. Vítězem se stal jako doposud pokaždé Sokol Komárov, kde 28 dárců podstoupilo 79 odběrů. První 4 jednoty byly oceněny starostkou ČOS po zasedání Předsednictva ČOS věcnými cenami, každá zúčastněná jednotka obdržela Čestné uznání (naše je k vidění na nástěnce a na webu).

Podrobnosti projektu se dají nalézt na www.sokol.cz v sekci Zdravotní komise či na www.sokol.eu v sekci “Projekty”. V lednu začalo nové kolo, a proto kdo jste v Libni daroval krev, dejte nám o tom vědět! Posílejte počty odběrů na e-mail: vit.jakoubek@sokol-liben.cz a na tomto e-mailu také rád zodpovím veškeré dotazy. Počty odběrů za období leden–červen 2019 prosím odešlete nejpozději do 31. 7. 2019.

Děkuji a těším se na mnoho nových i zkušených dárců. **Darováním krve je možno zachránit lidský život!**

Vít Jakoubek, zdravotník

Zpráva náčelnice

Milí čtenáři,

prázdniny se pomalu blíží. O prázdninách sice běžné cvičení přerušíme, máte však možnost zúčastnit se letních táborů a pobytů. Doufám však, že se v září zase setkáme a navážeme tam, kde jsme skončili. Proto nezapomeňte, že i během prázdnin se správný Sokol hýbe – provětrá kolo, zaplave si v rybníku a vyleze na nějaký kopec!

Celý rok všechny oddíly pokračují ve své běžné činnosti. V oddílech mladších, starších žákyň a dorostenek stále uvítáme nové duše. V hodinách se věnujeme cvičení na náradí i s náčiním, míčovým hram, posilování a protahování, v létě pak i atletice.

Jedním z vrcholů činnosti je soutěž v sokolské všestrannosti. Závodů v plavání, atletice, sportovní gymnastice a šplhu se zúčastnilo mnoho z Vás. A už účast chápeme jako velké vítězství.

Závodů se zúčastnily:

Kája Hovorková: plavání 2., šplh 1., sg 5., atletika 2., celkově 1.!!!

Gratulujeme

Eliška Srichom: plavání 9., šplh 17., sg 15., atletika 15., celkově 12.

Adélka Schutzová: plavání 13., atletika 5.

Marie Doupalová: plavání 4., atletika 19.

Radka Hofmanová: plavání 2., šplh 2., sg 3., atletika 2., celkově 2.!!

Gratulujeme

Eva Šádková: plavání 8., šplh 4., sg 2., atletika 4., celkově 4.

Denisa Binderová: plavání 3.

Zuzka Hrušková: plavání 2., sg 3., atletika 3., celkově 2.!! Gratulujeme

Bára Dohnalová: plavání 7., sg 4., atletika 4., celkově 3.!! Gratulujeme

Anežka Blahunková: plavání 6., sg 5., atletika 7., celkově 4.

Hanka Hofmanová: plavání 5., sg 6., atletika 8., celkově 5.

Jana Dubská: plavání 6., sg 4., atletika 2., celkově 4.

Vybraná děvčata pak postoupila na závod ve sportovní gymnastice

Praha OPEN:

Kája Hovorková: šplh 2., sg 39.

Eva Šádková: šplh 9., sg 10.
Radka Hofmanová: šplh 3., sg 13.
Zuzka Hrušková: sg 10.
Bára Dohnalová: sg 11.
Anežka Blahunková: sg 12.
Hanka Hofmanová: sg 13.
Jana Dubská: sg 8.

Těm, kteří postupují na republikové finále v soutěži sokolské všestrannosti, držíme palce!

Cvičitelský sbor ženských složek aktuálně čítá kolem 20 osob. Setkáte se s námi téměř ve všech kategoriích – od rodičů a dětí přes předškoláky, mladší i starší žákyně, dorostenky, kondiční cvičení žen až po věrnou gardu.

Všem za jejich práci patří velký dík. Naše řady však nejsou bezedné – někdo otěhotní, jiný se odstěhuje do zahraničí či na druhý konec republiky. Proto se snažíme rozšiřovat i naše cvičitelské řady. Je Vám sokolská myšlenka sympatická?

Stačí čas a chuť se do toho pustit s námi, potřebná školení Vám rádi zajistíme.

Ať se daří

Ája

Kontakt ohledně cvičení žákyň, dorostenek, žen:

Alena Krásová 608 731 421, duchacovaa@seznam.cz

ZPRÁVY R+D

Blíží se konec cvičebního roku a máme tady poslední zprávy ze cvičení R+D.

V květnu naši malí svěřenci s rodiči závodili v atletice na Podvinném mlýně. Všem gratulujeme k výkonům a odvaze jít si zazávodit. V neděli

9. 6. se uskuteční sokolská atletická soutěž v Dejvicích. Všem závodníkům držíme palce.

Ve čtvrtek 30. 5. proběhne Dětský den, který se určitě vydaří. Akce se koná za každého počasí.

Poslední cvičení v letošním školním roce je v úterý 25. 6. 2019.

Všechny srdečně zveme 27. 6. na zakončovací táborák konaný na dvoře sokolovny. Na programu jsou písničky při kytáře a opékání buřtů.

Na všechny cvičence se budeme těšit po prázdninách. V září začínáme cvičit v pondělí 9. 9. 2019.

Pěkné prázdniny

Lenka, Jana a Johana

Zpráva z oddílu předškolních dětí

Školní rok pomalu končí a některé děti už příští rok budou muset přejít do oddílu mladších zákyň a mladších žáků.

Proto, abych rozptýlila některé obavy Vás rodičů i dětí, tak jsem se rozhodla, že bude dobré, když si kluci budou moci vyzkoušet cvičení u žáků, aby věděli, zda mají zájem od září tento oddíl navštěvovat.

Ukázkové hodiny pro kluky proběhnou dne **3. 6. od 17:00** a **6. 6. od 17:00**. Budete se hlásit **v pánské šatně číslo 1**. Na ukázkové hodině bude přítomen i Martin Kubů, který zná děti ze cvičení. Počítejte s tím, že ukázková hodina proběhne venku.

Pokud budou mít zájem i holčičky vyzkoušet si **hodinu mladších zákyň**, tak prosím napište **Lucce Vojáckové** na e-mail lucie.viola@seznam.cz a domluvíte se s ní na individuálním termínu.

Do **14. 6.** je třeba **nahlásit zájem** o cvičení ve školním roce 2019/20. Kdo tak neučiní, riskuje, že od září nebude pro jeho dítě v oddíle místo. Prostě jsme dobrý oddíl, což je dáno velkým množstvím cvičitelů a pomahatelů, kteří se Vaším dítětem ve svém volném čase a zdarma věnují.

Bylo by hezké, kdybychom se všichni viděli na zakončovacím táboráku dne 27. 6. (už není cvičení).

Přeji pohodové prázdniny

Dana Cejpková

mobil: 606 551 223

e-mail: cejpkova.dana@seznam.cz

Zpráva z oddílu Veverek

Jsme turistický oddíl pro dívky ve věku 10–15 let, scházíme se každé úterý od 16:30 do 18:30 v klubovně libeňské sokolovny. Jednou měsíčně pořádáme výpravy a v létě jezdíme na čtrnáctidenní tábor. Kontakty na vedoucí či odkaz na oddílové stránky najdete na webových stránkách Sokola Libeň, aktuální informace můžete nalézt také na sociální síti. Stále nabíráme nové členky!!!

Posledních pár týdnů školního roku se dění u Veverek jako obvykle nese především ve znamení příprav na tábor, letos pojedeme hned po vysvědčení, tedy od 29. 6. do 13. 7., na naše tradiční tábořiště v Tajanově u Velhartic. Předtáborová schůzka s rodiči se koná v úterý 18. 6. od 18:45 v klubovně, pracovka je pak v termínu 21.–23. 6. V oddíle ale nežijeme jenom táborem, v březnu jsme se kromě jarní brigády v sokolovně sešly hlavně na výpravě na Křivoklátsko, kde holky zachraňovaly svět před potopou. V půlce dubna si naše vedoucí s pomocí jilmáků vyzkoušely pořádat samy celé JVLS a den nato v krásném prostředí keltského oppida na Závisti u Zbraslavi se členky utkaly s dalšími týmy v Zálesáckém závodu zdatnosti. O měsíc později v republikovém kole dospěláckého ZZZ obsadily novobělsko-veverčí, resp. jilmácko-veverčí dvojice všechny stupně vítězů, děti si zase užily zábavu na loďovce. Zkrátka celý školní rok 2018/2019 byl opět naplněn spoustou zážitků a radostí z oddílové činnosti a my se vedle tábora těšíme už i na ten další.

Za všechny Veverky

Liška, Kaktus, Markét, Vydra, Kosí, Jana a Áďa