

Zpráva náčelníka - podzim 2017

(Zprávy žactva

listopad 2017

číslo 2 / 2017-2018)

25.11.2017 – Tělocvičná akademie (od 16:00, vstup volný)

7.12.2017 – Mikuláš (od 16h pro R+D a PD, od 17h pro žactvo)

14.12.2017 – Loutkáři (od 17 hodin)

24.2.2018 – Šibřinky (odpoledne dětské, večer pro dospělé)

Nejprve stručný návrat do jara a léta 2017

• Cvičení venku (park, zahrada sokolovny) s atletickými disciplínami **začalo** ve čtvrtek 11. května.

• **19.-21.5. - Finále ČOS Zálesáckého Závodu Zdatnosti** (Radíkov u Olomouce). **Jilmácká trojka** Kondor, Daněk, Sekáček obsadila **skvělé 1.místo** mezi 22 dorosteneckými družstvy. Veverky v téže kategorii obsadily 12. místo. Hrnda byl s náhradníky z dalších žup 18. Ve starším žactvu byl Gripen součástí župní trojice, která obsadila 7. místo mezi 27 trojicemi. Řek a Dubina byli 2. z 6 dvojic v nultém ročníku závodu dospělých.

• **Přebor ČOS všestrannosti mladšího žactva - Prostějov 26.-28.5.** **Marek Novotný** byl 14. z 27. (V.Jáchymová 17. z 43). Župní družstvo bylo 5. z 12.

• **V sokolovně se uskutečnila část programu Městské části - Operace Antropoid** k výročí atentátu na R.Heydricha. V hlavním sále byla **27.5.** výstava 30 bannerů s fotkami a popisem událostí, ve vratech do dvora byla umístěna tehdejší stanice první pomoci. Sokolovnu navštívilo několik set návštěvníků.

• Celkem 78 závodníků (28 párů Rodičů + děti, 8 Předškoláků, 14 školáků) se **28.5.** zúčastnilo atletických závodů **Človíčku do toho** na atletickém stadionu Sparty na Podvinném mlýně. Z žáků T.Novotný, V.Novák, T.Ptáček, O.Šádek.

• **Dětský den se ve čtvrtek 1.června** za krásného počasí konal na klasickém místě v libeňském parku na louce u studánky. 27 připravených stanovišť si přišlo vyzkoušet 260 dětí, kterým se věnovalo 55 pořadatelů z řad cvičitelského sboru a našeho žactva. Došlo i na projížďky kánoemi po slepém rameni Vltavy a nakonec bylo i krátké vystoupení šermířů ze skupiny Streitax.

• **Přebor ČOS všestrannosti staršího žactva a dorostu - Praha 9.-11.6.** **J.Skokan** se ve starším žactvu umístil na 20. místě z 20, **R.Kloubský** byl v dorostu celkově 9. ze 13 (5. byl v gymnastice a 7. ve šplhu).

• **Se Sokolem do divadla – 20.6.** – W.Allen – Mocná Afrodité , Divadlo pod Palmovkou, 10 osob.

● O víkendu **23.-25.6. se 32 pracantů sešlo na tábořišti turistických oddílů** v Lučici u H.Brodu, aby posekali a odvozili trávu z louky, přivezli uskladněné věci z mlýna, vykopali odpadovku a latrýnu, postavili kuchyň, zásobák, dřevník, slavnostní ohniště, stožár a bránu. Bylo 5 vedoucích a 9 členů Jilmu, 1 vedoucí a 8 členek Veverek a 9 hostů z řad bývalých vedoucích a cvičitelů.

● V úterý **27.6. proběhlo vyhlášení Zimní soutěže a Celoroční docházky.** Zimní soutěž - mezi 42 mladšími žáky vynikli T.Novotný, J.Motyčka, V.Blahunek, J.Pikálek, T.Ptáček, J.Štverák, A.Basseville, Š.Novák, V.Novák, M.Matys, J.Šich a Š.Pecka. Mezi 24 staršími žáky uspěli M.Novotný, V.Šmejkal, A.Novotný, A.Tyl, D.Lymych, T.Hloch a M.Cisarz. Mezi 23 dorostenci a cvičiteli pak byli nejlepší J.Kubišta, R.Kloubský, D.Unzeitig a J.Novák. V celoroční soutěži **O nejvěrnější docházku** byl nejplněnější **R.Kloubský, který přišel na všech 78 hodin. M.Novotný dorazil 77x, T.Novotný 76x, J.Novák 75x, A.Tyl a V.Šmejkal 71x, S.Sharif 70x.** Nad 80% měli docházku ještě T.Till, E.Gerri, Š.Hajt, A.Novotný, D. Novotný. T.Ryba a K.Jabor. Celkem bylo zapsáno 111 cvičenců (47 mladších žáků, 28 starších žáků, 14 dorostenců a 22 cvičitelů). Celoroční průměr docházky byl 43,8 cvičence v hodině.

● **Zakončovací táborák - čtvrtek 29.června** – po celodenním vytrvalém dešti jsme byli nuceni sejít se v sokolovně. Po slavnostním zapálení „ohně loučemi“ (svíčky) jsme si zazpívali několik písniček, promluvili starosta, náčelník a náčelnice a zase se zpívalo. Okolo šesté se zapálil oheň venku a došlo i na slíbené buřty. Žáci si ve sborovně dovyhlásili Zimní soutěž a Celoroční docházku. Okolo půl osmé pak byla akce ukončena. Celkem se sešlo 90 osob.

● Ve čtvrtek **29.6. odlétli Skipping Boys na MS v ropeskippingu** (Orlando, USA). Cestou se ještě zastavili na několik vystoupení v Torontu. Na vlastním mistrovství pak všechny evropské skupiny zjistili, že v Americe jsou na vyšší úrovni. Takže když ne výsledek v popředí startovního pole, tak aspoň cenné načerpání zkušeností a inspirujících námětů.

● **V létě pak na naše turistické oddíly čekaly tábory** (Lučice u Havlíčkova Brodu). První tentokrát jeli bývalí členové Jilmu. Ti s pomocí 4 vedoucích turistů a tří jilmáků tábor dostavěli. A pak už si jeho průběžných 41 účastníků užívalo krásného počasí a přírody. Z deseti dní byla v 7 dnech účast nad 20. Následně na 2 týdny dorazilo 12 Veverek s 3 vedoucími. Po nich si táborového života 3 týdny užívalo 13 jilmáků s 7 postupně se střídajícími vedoucími. Nakonec pak na 14 dní přijelo 14 Káňat s 9 rotujícími vedoucími. **Celkem tedy 8 týdnů táborů s 99 táborníky (40 dospělých a 59 dětí).**

O víkendu 26.-27.8. se pak tábor za účasti 18 vedoucích, cvičitelů, jilmáků a veverek zboursal a uklídl.

- Během letošního léta neprobíhaly v sokolovně žádné rozsáhlé úpravy. Byla kompletně vyměněna zabezpečovačka sokolovny a byla natřena plechová střecha nad hlavním sálem. V říjnu pak byly zboursány staré plechové garáže na dvoře sokolovny. Jinak probíhala jen běžná údržba a drobné opravy. Na národní památkový ústav (jsme kulturní památka a na vše tak musíme mít závazné stanovisko památkářů) postupně zasíláme požadavky na další plánované akce (repase oken, dodláždění před sokolovnou, renovace dvora včetně nových vrat a opěrné zidky podél plotu u kostela, renovace vrátnice, kanceláře a sborovny, oprava fasády, atd).

- V celoroční soutěži **Sokolské dny v přírodě** jsme za **164 dní prožitých v přírodě** opět obsadili **1. místo** (mezi 61 zúčastněnými jednotami). Druhé bylo Brno I. 119 dní, 3. Bedřichov 105 dní, 4. Spořilov 101 dní a 5. Milevsko 96 dní. Letos jsme už poslali 19 dní za zimu, 17 dní za jaro a 100 dní za léto.

- Do nové celoroční soutěže **Sokolská kapka krve**, jejímž iniciátorem byl náš cvičitel Vít Jakoubek, jsme za první pololetí 2017 již výsledky nahlásili a se 6 odběry od 3 dárců (T.Dragoun, V.Jakoubek a M. Kubů) jsme mezi 16 zúčastněnými jednotami byli na 5.místě (1. Komárov – 40 odběrů od 22 dárců). **Pokud se někdo z Vás (našich členů) odhodlá k darování krve do konce roku 2017, dejte Vítkovi vědět** (vit.jakoubek@sokol-liben.cz).

Co jsme již stihli od září

- V září se za poměrně chladného počasí cvičilo venku (park u Rokytky, zahrada sokolovny). Pokračovala soutěž **Letní disciplíny** (atletika) a začala celoroční soutěž **O nejvěrnější docházku** s pravidelným každoměsíčním vyhlášováním a rozdáváním diplomků za 100% docházku. Od 10. října se už cvičí v sokolovně – kromě gymnastiky opět i hry a též **nácvik na akademii – mladší žáci všichni, ze starších jsme vybrali už jen ty šikovnější.** Připomínáme, že za pozdní příchod či absenci úboru vybíráme pokutu 1 Kč (do fondu odměn za docházku).

- V sobotu **16. září** proběhl v sokolovně **Den otevřených dveří** (v rámci akce Dny evropského kulturního dědictví) . Podívat se přišlo 200 lidí. 8 pořadatelů.

- Ve **čtvrtek 21. září** se konal **17. ročník Běhu strmého do zámeckého vrchu**. Tradiční trať byla v rekonstrukci a tak jsme našli náhradní – od nedalekého dětského hřiště po nově zrekonstruovaných cestách na vyhlídkovou plošinku. Trať takto byla delší (220 metrů místo 199), ale převýšení zase bylo

menší (19 metrů místo 29). Časy byly o 2-3 vteřiny lepší. V poměrně chladném počasí dorazilo **116 běžců**. V jednotlivých kategoriích zvítězili: K.Čapek, E.Votavová, L.Fingerová, R.Hušák, B.Hrnčířiková, M.Novotný, A.Blahunková, D.Hrnčířík, P.Ježková, O.Fojtík, S.Turnerová, L.Votava a V.Vaňková. Celkovým vítězem se časem 38,2 stal Ondřej Fojtík. Kompletní výsledky najdete na našem webu a na nástěnkách v sokolovně.

- Cvičitelé se po Běhu strmém ještě sešli na pracovní schůzce, kde si rozdělili pořadatelsví akcí a další úkoly.

- O víkendu **22.-24.9.** proběhla **Sletová štafeta** – po celé republice byly trasy, na kterých se nesly štafetové kolíky z okrajů republiky přes všechny župy do Tyršova domu. Na nás připadl úkol převzít v Dřevčicích štafetu od sokolů z Lysé nad Labem, na kolech ji dopravit do Libně (byli 4 cyklisté) a následně přesednout na kánoe a proti proudu Vltavy ji přes zdymadlo na Štvanici dopravit až do Tyršova domu (bylo 15 vodáků na 7 kánoích). Kromě toho bylo několik libeňáků na akakademii v Hostivaři, kde se přebírala štafeta východní větve a historickou tramvají se pak jelo do TD. A další libeňáci se účastnili programu na nádvoří Tyršova domu. Celkem nás z Libně bylo 37.

- V rámci cyklu **Se sokolem do divadla** navštívilo **5. října** 24 osob Divadlo pod Palmovkou a shlédlo představení Králova řeč od Davida Seidlera.

- **55. Podzimní Výlet Libeňského Sokola** se konal **v sobotu 7. října**. Do Libčic nad Vltavou vyrazilo 55 **libeňských sokolů**, které čekal obvyklý program – Písnička, Pamatovačka, Jazykohrátky, Pamětní lístečky, Modrá stuha (koupel v krásně čisté Vltavě) a hlavně různé hříčky a soutěže na břehu řeky a na nedalekém Liběhradě – zříceninka na skále nad řekou. Odpoledne pak ještě přívoz a podél Vltavy procházka do Řeže – cestou návštěva jeskyně ve stráni nad údolím. Celkem bylo 81 lidí ze 4 jednot.

- Členové **Skipping Boys** 22.9. oživilí program Noci sokoloven v Tyršově domě, 24.9. se zúčastnili akademie v Hostivaři u příležitosti Sletové štafety a 19.10. se zúčastnili doprovodného programu (pořádaného ČOS) na veletrhu ForToys v Letňanech.

- Tři naši **krojovaní cvičitelé** se **8.10.** zúčastnili pietního shromáždění v Tyršově domě u příležitosti Památného dne sokolstva a **28.10.** se pak další účastnili **oslav vzniku republiky** na vrchu Vítkově.

- **10.11.** se v bazénu Tyršova domu konala **župní plavecká štafeta O pohár starostů pražských žup**. Plavalo se 50x 25 metrů. Do štafety jsme dodali celkem 9 plavců (7 mužů a cvičitelů a 2 cvičitelky) a štafeta skončila jen o 4

vteřiny druhá. Dětská štafeta se bude konat 25.11. dopoledne ve vinohradské sokolovně. Zájemci necht' se hlásí u cvičitelů.

- v sobotu **11.11.** se uskutečnila tradiční **podzimní brigáda**. Sešlo se 14 pracantů (11 cvičitelů, 2 žáci a 1 muž), kteří sbíječkami rozbili betony pod již zbouranými garážemi a suť naházeli do kontejneru. Byl posekán dvůr a taras, vyčištěny gajgry pod okapy, vyčištěn prostor u vrat do dvora a zarovnány díry v ploše dvora. V sokolovně se vyklidila místnost pro uklízečky pod schody, byly probrány míče, vybrány florbalcky pro opravu, strženo roztrhané linoleum nad dřevěným schodištěm, vystěhována skříň ze Srncova sálu, přemístěny židle na trase Filipova síň, sborovna, půda a nejhorší byly vyřazeny. Dokončil se nátěr odpadkových košů v šatnách. Do druhého kontejneru pak byly naloženy všechny vyřazené věci. Zbylé práce dokončí turistické oddíly s pomocí mužů a dnes nepřítomných cvičitelů 26.11. dopoledne.

- v neděli **12.11.** byl **župní doškolovací sraz**, který se konal v libeňské sokolovně. Z asi 45 účastníků bylo 10 z Libně (8 cvičitelů, 2 cvičitelky). Tři z nich byli i lektory (V.Voráč, M.Chlumský, D.Cejpková). Starosta a 3 členky VG se pak postarali o naše pohostění.

- **Nabízíme všem žákům možnost účasti na výletech, které pořádají naše turistické oddíly. Káňata zvou mladší žáky, jilmáci žáky starší. Mladší děvčata mohou chodit do Káňat, starší do Veverek.** 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**. Informace u vedoucích oddílů.

- Líbilo se vám **cvičení mužů** na loňské akademii ? Klidně se můžete stát členem oddílu – berou další zájemce (muže 18-50). Cvičí se v úterý 19-20.

- **Výsledky závodů, fota, dopisy a další informace** najdete jednak **na vývěskách v a na sokolovně** a také **na www.sokol-liben.cz a na www.sokol.cz.**

- Děkujeme za **zaplacení příspěvků na druhé pololetí roku 2017** – z cca 100 zapsaných zbývá posledních 7 - **hříšníci necht' pochopí, že bez placení není možné cvičit a rychle doplatit.**

- **O kluky se stará náš mužský cvičitelský sbor v tomto složení :**

Cvičitelé: J.Novák (47), T.Novák (46), V.Jakoubek (38), M.Chlumský (35), M.Seifert (31), J.Kudroň (29), J.Příbyl (26), J.Kubišta (25), F.Benedikt (25), J.Slifka (25), M.Příbyl (24) a naši mladí pomahatelé : D.Unzeitig, R.Kloubský a D.Novotný. Každé družstvo má své stálé cvičitele.

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

Pevně věříme, že kluci i díky Vám přivedou další nové kamarády – docházka zatím sice vypadá slibně (**na druhé hodině 48 cvičenců, říjnový průměr 51,9**), ale rádi uvítáme další zájemce o cvičení (bereme mladší i starší žáky). Děkujeme a těšíme se. **Mladší žáci (2008-2011) cvičí v Út a Čt 17-18, Starší žáci a dorostenci (2000-2007) v Út a Čt 18-19.** Pro cvičitele a dorostence možnost úterního cvičení mužů a čtvrtetní košíkové (oboje 19-20). Druhým rokem nabízíme kondiční cvičení pro dorostence – pondělí a čtvrtek 19-20.

- **25.11. sobota 16:00 - Tělocvičná akademie.** Mladší žáci budou mít nářad'ovou opičí dráhu a také předvedou kousek sletové skladby. Nacvičují všichni a doufáme, že i všichni vystoupí. Starší žáci a dorostenci si připravují skladbu s basketbalovými míči (16 vybraných) a se staršími žákyněmi část sletové skladby Cirkus (12 kluků a 12 holek). Cvičitelé a dorostenci pak budou mít společné vystoupení s cvičitelkami. **Rodiče, prarodiče a další příznivce srdečně zveme jako diváky. Vstup volný.**

- **26.11. neděle** – brigáda turistických oddílů (dopoledne) a Vyzvědači (odpoledne).

- **3.12. - Rychlý šplhoun** v Sokole Kobylisy (zájemci se hlásí u cvičitelů).

- **7.12. čtvrtek - Mikuláš** v sokolovně – od 16 hodin pro oddíly Rodiče + děti a Předškolňata, od 17 hodin pro mladší žáky a žákyně. Balíček (za 50,- Kč) lze objednat a zaplatit v matrice (Út a Čt do 30.11.) a též před a po akademii.

- **14.12. čtvrtek – Vánoční loutkové představení** – od 17 hodin. Na klasické vánoční motivy sehraje soubor Vhlavědrát.

- **Poslední cvičení** v letošním roce bude **21.prosince 2017, první cvičení** v roce 2018 v úterý **2. ledna** (jsou ještě prázdniny, ale cvičení bude).

- **5.1.2018 – Silvestr cvičitelů** – oslava Nového roku, ale i výhled práce a povinností do dalšího období.

- Vyhlášení Letních disciplín s diplomky a odměnami bude 11. ledna.

- **10.2. – 5. ročník Memoriálu Jana Vorla** – gymnastické závody pro dorostence a muže.

- **20. a 22.2. – nominační závůdky pro žáky** – vybereme šikovné gymnasty na jarní závody všestrannosti. Ty se budou konat 20.-22.4.2018.

- **24.2. – Šibřinky** – odpoledne dětské, večer pro dospělé.

- Po akademii se rozjede **Zimní soutěž pro žáky**, po Novém roce začne intenzivnější **nácvik sletu** s těmi, kteří se na něj přihlásili.

• I letos vypsal MČ Praha 8 a Magistrát hlavního města Prahy granty na vybavení a provoz sportovních zařízení. Žádosti jsme podali a byli jsme úspěšní. Získané peníze použijeme na úhradu elektrické energie, vody a plynu, na náradí a náčiní atd. - sokolovna zase trošku prokoukne.

• Máme jednu prosbu na rodiče dětí, která se týká píána. **Na píano může hrát jen ten, kdo to umí.** Pokud do něj vaše dítě buší jak hluchý do vrat, rušíte tím provoz matriky i ostatní návštěvníky u stolků na balkóncích vstupní haly. Budťe prosím ohleduplní a toto vaší ratolesti nedovolte.

• **SLET 2018** – 27.11.2016 bylo předvedení sletových skladeb, které si cvičitelé na videu prohlédli během silvestra cvičitelů. Na jaře jsme se rozhodli, že **mladší žáci** budou nacvičovat skladbu **Děti, to je věc, starší žáci a starší žákyně skladbu Cirkus**, kam se asi přidá i **dorost. Cvičitelé a Muži** budou nacvičovat společnou česko-slovenskou skladbu **Spolu**. Na naší akademii v listopadu 2017 již uvidíte ukázky některých skladeb.

Vlastní slet se bude konat od 1. července 2018 (to bude Sletový průvod) až do 5. a 6.7., kdy budou hlavní vystoupení na stadionu Slavie v Edenu.

V Libni je hezká tradice účasti na sletech už od roku 1891, kdy cvičilo 21 mužů. V roce 1920 (dva roky po první světové válce) cvičilo na sletě 320 (vybraných !) libeňských mladších žáků. Po obnovení sokola v roce 1990 se konal slet **v roce 1994 – z Libně cvičilo 111 cvičenců** (z toho 39 žáků a 16 mužů). **Ani na sletech v letech 2000, 2006 a 2012 nikdy naše účast na sletě neklesla pod sto cvičenců.**

V půlce října jsme klukům rozdali **dopisy s informacemi o sletu a odpovědním ústřížkem** s přihlášením se na nácvik. Zatím se nám bohužel vrátilo je 23 odpovědí od 39 mladších žáků a 17 odpovědí od 36 starších žáků a dorostenců. **Prosíme o urychlené dodání chybějících odpovědí. Ted' máme 13 z 20 chtěných mladších žáků a 9 z předpokládaných 15 starších žáků a dorostenců.** Tak doufáme, že se naše představy naplní dodáním chybějících odpovědí.

Na sletě budou cvičit i cvičitelé – spolu s 2 dvěma muži a starostou nás bude 9 nacvičovat skladbu Spolu. Dva cvičitelé budou cvičit Věrnou gardu. Do sletu jdou samozřejmě i cvičitelky. Ty se rozdělily mezi skladbu Siluety a Ženobraní.

Rádi mezi sebou přivítáme i Vás – rodiče. Skladby si vyberou jak maminky (Ženobraní, Cesta, Siluety), tak i tátové (Borci, Spolu). Bud' můžete nacvičovat přímo u nás, nebo doporučíme, kde se daná skladba nacvičuje.

Ještě před vlastním sletem v Praze se většina skladeb představí na župním sletě v neděli 27. května 2018 v Brandýse nad Labem.

Pokud by se některý z žáků, který sletu zatím řekl NE, rozmyslel a své rozhodnutí přehodnotil, bude samozřejmě mezi nacvičujícími srdečně vítán.

Na nové žáky v Sokole se těší a hodně elánu do nadcházejícího podzimu a sletového roku 2018 přeje

13.11. 2017

Jiří Novák (Jirkan), náčelník 602 284 198

Zpráva náčelnice

Vážení rodiče, cvičenci a další příznivci libeňského Sokola, rok 2017 se pomalu chýlí ke svému konci. My s očekáváním vyhlížíme k roku novému. Ten bude pro Sokoly speciální, sletový.

XVI. Všesokolský slet, se bude konat na přelomu června a července. S nácviky v jednotlivých oddílech začínáme již nyní, po akademii a po Vánocích pak budeme zvyšovat intenzitu. Tentokrát bude slet otevřený i pro nesokolskou veřejnost, máte-li zájem se s námi zúčastnit, stačí kontaktovat vedoucí příslušného oddílu. V naší jednotě nacvičujeme skladby všech věkových kategorií.

RD – hravá skladba s medvídky

PD – pohybová skladba se skákačnými gumami

Mladší žákyně – lehce gymnastická skladba, využití kladin a stuh (u nás stuhy)

Starší žákyně – spolu s kluky v koedukované skladbě Cirkus – mix aerobiku a základní gymnastiky

Ženy – mají na výběr ze dvou skladeb. Aerobní Siluety se skládacími obručemi, nebo tanečnější Ženobraní.

VG – skladba Princezna republika, oslava 100 let založení Československa.

Nyní jsou v plném proudu přípravy tělocvičné akademie. Každý oddíl vystoupí s ukázkou cvičení či speciální pohybovou skladbou, tvořenou přímo pro akademii.

Téměř všechny oddíly přijímají nové členy i během školního roku. Kromě cvičenců nabíráme i nové cvičitele. V letošním roce nejvíce postrádáme cvičitele a pomocné ruce pro oddíl Předškolních dětí a také Rodičů a dětí (pondělí a čtvrtek 16-17h) a instruktory pro oddíl aerobiku a kondičního cvičení žen. Pokud byste měli zájem vstoupit mezi nás, rádi Vám zajistíme odborná školení a kurzy.

Rádi Vás uvidíme!

Alena Duchačová (duchacovaa@seznam.cz, 608 731 421)

Oddíl předškolních dětí

Trénujeme, až se z nás kouří

Všichni jste si jistě všimli, že děti pilně nacvičují na akademii. Nebojte se, po akademii už přijde jiná náplň hodin.

Dne 7. 12. přijdou do hodiny nebeské bytosti. Prosím, nezapomeňte zakoupit dětem lísteček, aby nebeské bytosti mohly vaše dítě obdarovat (informace budou na nástěnce a webu).

Co nás čeká v zimě?

Budeme pilně nacvičovat na všesokolský slet a to vždy v pátek odpoledne od 16:00. Pokud máte zájem, aby se dítě sletu zúčastnilo, tak mě prosím oslovte na hodině či e-mailem. Mohu ještě vzít 5 dětí. ☺

Už jsou známy termíny letních pobytů

Již desátým rokem spoluorganizují pobyty s Ditou Franklovou ze Sokola Vysočany. Už nyní si můžete začít plánovat, kdy si užijí děti tábor, a kdy si užijete pobyt dohromady.

termín	pro koho je pobyt určen
7. - 14. 7. 2018	Pobyt je určen dětem od 5 let . Pobyt povede Dana Cejpková a Dita Franklová.
14. - 21. 7. 2017	Pobyt je určen pro rodiny s dětmi . Programu se účastní děti od 2 let. Pobyt povede Dana Cejpková.
28. 7. - 4. 8. 2017	Pobyt je určen pro rodiny s dětmi . Programu se účastní děti od 2 let. Pobyt povede Dana Cejpková a Dita Franklová.

Ráda bych moc poděkovala všem cvičitelům a pomahatelům, kteří se podílejí na vedení hodin. Čas Vaším dětem věnují ze svého volna a bez nároku na honorář. Bez jejich pomoci by nebylo možné zvládnout na sále větší počet malých cvičenců, a že jich letos zase máme.-)

Dana Cejpková

mobil:606551223

e-mail:

cejpkova.dana@seznam.cz

Veverky

Jsmo 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!!!

Čas utíká jako voda a Veverky po vydařeném táboře otevřely dveře klubovny již posedmé. V září jsme tak přivítaly nejen nové členky, nýbrž vůbec poprvé také nové vedoucí odchované oddílem: Lišku, Kaktuse, Markét, Kosí a Vydru. Další prvenství ve Veverčí historii přinesla zářijová výprava na ferraty v Nových Hamrech, holky se seznámily s výzbrojí, technikou i pravidly ferratového lezení a odvážně se pustily do přelézání těchto zajištěných cest na skalách. Říjen je pro nás neodmyslitelně spjatý s Podzimním výletem libeňského Sokola a s podzimními prázdninami tradičně zasvěcenými oddílovým aktivitám. Zatímco v rámci PVLS jsme navštívily mj. zříceninu Liběhradu a nedalekou jeskyni, podzimky jsme strávily na statku u samých hranicích s Polskem, vedle všelijakých her a výletů jsme také věnovaly čas na výpomoc našim hostitelům. Chuť do práce nás nepřešla ani v listopadu, kdy jsme se společně s Jilmáky vydali do Dobříše opravit nedalekou Veverčí studánku.

Z loňských let víme, že činorodost a touha po dobrodružství v případě Veverek rozhodně nepodléhá zimnímu spánku a tak máme spoustu plánů i na nadcházející mrazivé měsíce. V našem programu určitě nebudou chybět podzimní brigáda v sokolovně, Vyzvědači v ulicích Starého Města, vánoční nadílka či zimní výprava s Jilmem.

Těšíme se nejen na nové zážitky, ale i nové Veverčí tváře!

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

Turistický oddíl JILM

Po táboře jsme zase vpluli do programu dalšího období. Zúčastnili jsme se Sletové štafety, kdy jsme dovezli kolíky s poselstvím do Tyršova domu. Na začátku října jsme se s dalšími sokoli vydali do Libčic, kde proběhlo PVLS a Sraz pražského třížupí. Koupali jsme se ve Vltavě, uíkali ze zajateckého tábora, zásobovali obleženou zříceninu Liběhrad, v neděli jsme se pak vydali za keškami do Hostivaře. Poslední akcí byla výprava do Dobříše, na niž nám Veverky připravily program.

A co dál?

25. 11. (so) Akademie od 16:00 ve Strnadově sále sokolovny

26. 11. (ne) dopoledne (8-12) brigáda turistických oddílů v sokolovně a jejím okolí, odpoledne (13-19) Vyzvědači, dobrodružná hra ve staroměstských uličkách

9. 12. (so) vánoční jednodenka

10. 12. (ne) odpolední vycházka po Praze

20. 12. (st) vánoční nadílka v klubovně (16-20), zveme všechny současné i bývalé členy oddílů ke zpěvu koled, zastavení a zklidnění i popřemýšlení v příjemné předvánoční atmosféře

13. 1. (so) výprava

14. 1. (ne) hry v sokolovně

1.-4. 2. (čt-ne) pololetky, odjezd ve čtvrtek navečer, zimní radovánky v závislosti na stavu sněhu

24. 2. (pá) šibřinky – pro mladší členy odpolední dětské, pro starší pak večerní, uvítáme pomoc s organizací

Podrobnosti k jednotlivým akcím získáte včas v dopiscích rozdáváných na schůzkách, které se konají každou **středu od 17:00 v sokolovně**, nebo je naleznete na stránkách Sokola Libeň. Máte-li zájem zjistit více o fungování oddílu a třeba se i do něj zapojit, napište nám na jilm@sokol-liben.cz nebo přijďte do klubovny na schůzku.

Na setkávání se se stávajícími členy i novými zájemci se těší,

Ledňáček, Řek, Sop, Sekáč, Kondor, Daněk, Vítek

SOKOLSKÁ KAPKA KRVĚ

V lednu začal další ročník korespondenční soutěže „Sokolská kapka krve“

Účastníci „soutěže“ oznamují v jednotě počet dobrovolných odběrů krve za každé pololetí. Výsledky za pololetí se sečtou a 2x ročně jsou k dispozici celorepublikové výsledky, které jsem zveřejněny v sokolském tisku a na internetových stránkách. V minulém roce naše jednota obdržela od náčelnictva a Zdravotní komise OV ČOS diplom za 5. místo. Podrobnosti soutěže se dají nalézt zde: www.sokol.cz v sekci „Zdravotní komise“ či na www.sokol.eu v sekci „Projekty“.

Výsledky za první pololetí roku 2017 z celé republiky uvádíme níže. V Sokole Libeň darovali krev v 6 odběrech 3 dárce. Jsou to v abecedním pořadí: T. Dragoun, V. Jakoubek, M. Kubů.

Výsledky za období 1.1.-30.6.2017 ve formátu: pořadí, T.J Sokol, župa, počet odběrů/počet dárců:

*1. Komárov Jungmannova 40/22; 2. Týniště n. Orlicí, Orlická, 9/5; 3. Příbram, Jungmannova 9/4; 4. Týn n. Bečvou, Středomoravská Kratochvílova, 8/4; 5. Dvůr Králové n. Labem Pokrkonošská Jiráskova 6/4; 6.-7. **Praha Libeň, Jana Podlipného, 6/3**; 6.-7. Kobyly, Ještědská, 6/3; 8.-9. Ledeč n. Sázavou, Havlíčkova 4/4; ,6.-7. Kařez, Rokycanova, 4/4; 10. Rokycany, Rokycanova 4/3; 11.-12. Dobřív, Rokycanova, 4/2; 11.-12. Mirošov, Rokycanova, 4/2; 13.*

Zbiroh, Rokycanova, 2/2; 14. Stupno, Rokycanova, 2/1; 15.-17. Chocerady, Barákova, 1/1; 15.-17. Liberec 7 Horní Růžodol, Ještědská, 1/1; 15.-17. Břasy, Rokycanova, 1/1.

Celkem absolvovalo 111 odběrů 66 dárců.

Libeňští dárci necht' zasílají počty odběrů na e-mail: vit.jakoubek@sokol-liben.cz a na tomto e-mailu také rád zodpovím veškeré dotazy. Počty odběrů za období červen – prosinec 2017 prosím odešlete nejpozději do 31.1.2018.

Děkuji stávajícím těším se na mnoho nových libeňských dárců.

Vít Jakoubek, cvičitel a zdravotník jednoty

Se Sokolem do divadla

V roce 2017 jsme zahájili 5. rok společného chození do divadel.

My, libeňští Sokolové a naši přátelé či rodinní příslušníci, navštěvujeme více či méně pravidelně činohru i operu, divadla velká, ale i méně známá. Tyto akce jsou otevřeny skutečně všem: představení jsou vybírána tak, aby na ně mohli jít a užili si je všichni včetně staršího žactva (občas se naskytne i představení vhodné také pro mladší žactvo, leč ne pravidelně). Můžete jít tedy sami či se svou ratolestí s sebou (a můžete při té příležitosti poznat také některé jiné libeňské Sokoly) či ji můžete poslat 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, visí také na nástěnce ve vestibulu a jsou k dispozici na internetových stránkách jednoty a také na Facebooku.

V novém cvičením roce jsme zahájili divadelní sezonu představením Králova řeč od Davida Seidlera v Divadle pod palmovkou, představení se zúčastnili z Libně 24 diváci. V prosinci máme v plánu ještě Lucernu od A. Jiráka v Divadle v Dlouhé.

Akce jsou otevřeny vskutku všem, kteří mají čas a chuť zajít do divadla a možná se společně poznat s některými libeňskými Sokoly jinak, než ve cvičení. Pokud jste s námi dosud nebyli a máte čas a chuť, přijďte, rádi vás uvidíme.

Na všechny pravidelné, ale také nové libeňské diváky a jejich přátele se těší

Vít Jakoubek, cvičitel

Předsletová zdravotní aneb co by zdravotník a cvičenec mohl využít na sletě

V následujícím textu se velmi stručně věnuji stavům, které nás o sletu mohou potkat a které nejsou rozebrány v příručkách Zdravověda a První pomoc od Tomáše Jelena.

Průjem

Vodnaté nebo kašovité stolice, většinou několikrát denně. Nejčastěji jsou infekčního původu (virového či bakteriálního). Mohou způsobit dehydrataci (odvodnění) organismu a minerálový rozvrat.

Léčba:

- rehydratace (zavodnění) – orální/ústní (rehydratační roztok - např. Kulíšek, Vodníček - prášek se směsí minerálů a cukru, jenž se zředí vodou; množství záleží na tíži stavu a velikosti nemocného - probiotika (např. Lactobacillus, Enterol) - pomáhají upravit střevní mikroflóru;

- živočišné uhlí (Carbosorb), simeticon (Smecta) - pomáhají vychytávat toxiny ve střevě;
- loperamid (Imodium) - zpomaluje střevní peristaltiku, a tím snižuje množství stolic; podává se dospělým a dětem nejdříve od 6 let, při stagnaci průjmovitého střevního obsahu ve střevě ale hrozí vstřebávání toxinů do těla skrze střevní stěnu a tím vznik celkové infekce (sepsy) - užívání tedy vyžaduje obezřetnost;
- dietní opatření: zprvu čaj, rohlík či suchar, při dobré toleranci rychlé zavedení kaloričtější stravy (banán, brambor, rýže, mrkev, libové maso); nevhodné jsou smažené a kořeněné pokrmy.

Zvracení

Může doprovázet průjem, většinou je-li infekčního původu, někdy může být reakcí na špatně upravené či zkažené jídlo. Může způsobit dehydrataci a vyčerpání.

Léčba: chladné tekutiny pomalu po lžičkách, při dobré toleranci postupně zvyšujeme dávky (např. slabý černý čaj či lépe výše uvedené orální rehydratační roztoky; nepodáváme chlazenou Coca-Colu! - je v ní příliš mnoho cukru a obsah různých kyselin žaludek spíše podráždí, než zklidní). Pokud zvracení neustává, pak obzvláště u malých dětí či seniorů zvažujeme vyšetření lékařem, který případně doporučí postiženého do nemocnice.

Horečka

Tělesná teplota nad 38 °C, měřeno v podpaží. Měříme-li teplotu v konečníku, odečítáme půl stupně. Může být příznakem infekčních nemocnění či přehřátí organismu. Pokud tělesná teplota je vyšší než 38,5 °C, podáváme antipyretika. Nejběžnější jsou: paracetamol (např. Paralen či Panadol) - tablety či sirup nebo čípky. Dávkování u dětí i dospělých je stejné, tj. jednotlivá dávka je 10-15 mg paracetamolu na kilogram hmotnosti nemocného (maximálně však 1000 mg), minimální odstup mezi jednotlivými dávkami je 6 hodin. Dalším běžným antipyretikem je ibuprofen (Brufen, Ibumax, Ibalgin) - tablety či sirup nebo čípky. Dávkování u dětí se určuje dle hmotnosti, tj. jednotlivá dávka je 5-10 mg na kilogram hmotnosti nemocného (u dospělého 400 mg) - minimální odstup

mezi jednotlivými dávkami je 6 hodin. Tyto léky lze mezi sebou kombinovat. Kyselina acetylsalicylová (Acylpyrin) se smí podávat pouze dospělým a dospívajícím od 16 let, nikoliv dětem. Dávkování je 500-1000 mg kys. acetylsalicylové, podávané po 6-8 hodinách.

Nachlazení

Může se projevovat rýmou, kašlem a bolestí v krku. Kašel může být důsledkem podráždění průdušnice či průdušek nebo také zatékající rýmou po zadní straně hltanu (tzv. zadní rýma). Bolest v krku pak také důsledkem rýmy.

Léčba:

- kapky do nosu: mořská voda, Vincentka, dekongescenční kapky (např. Nasivin, Otrivin, Olynth);
- antitusika (centrálně tlumí kašel, ale neléčí jej) - např. Tussin, Ditustat, Stoptussin) - užívání zejména u malých dětí by mělo být pokud možno co nejmenší;
- čaj s medem - pomáhá zvlhčit sliznice a působí protizánětlivě;
- vitamíny, cucavé pastilky na zklidnění sliznic;

Pokud jsou kašel či bolest v krku doprovázeny horečkou, pak je do 3 dnů vhodná návštěva lékaře.

Zánět spojivek

Projevuje se zarudnutím očí, často s výtokem, který může být i hnisavý. Příčinou může být alergie či infekce.

Léčba: výplachy očí Ophtalmo-Septonexem či bylinnými dezinfekčními kapkami (např. OCUflash); pokud je příčinou alergie, pak je možno aplikovat oční kapky Allergodil. Pokud přetrvává hnisavý výtok a nepomáhají dezinfekční kapky, je nutno navštívit lékaře.

Vít Jakoubek, zdravotník jednoty