



ZPRÁVY

SOKOLA LIBEŇ

ročník XLVIII, září 2022, číslo 3



ÚVODNÍK

Tak už je to tady zpět. Konec prázdnin, začátek školního roku a znovu začíná běžný kolotoč problémů a každodenních starostí v práci, s dětmi atd. Ale také jsou na obzoru chvíle oddechu, kdy si můžeme od starostí odpočinout a strávit chvíle s těmi, kteří nám pomohou nabrat nové síly a znovu nabýt chuť do života.

Že nevíte, kde se můžete osvěžit a dobít si baterie? Tak vám trochu napovíme. To místo stvořené k doplnění životní energie a aktivního odpočinku tu pro vás stojí už více než 100 let a má pro vás připravené programy pro všechny věkové kategorie, od těch nejmladších až po seniorské ročníky. Všichni jsou tady vítáni a všichni si tady najdou svůj způsob aktivně stráveného času.

Ted' už asi všichni víte, o čem se zmiňujeme a kde se to kouzelné místo nachází. Ano! Je to naše sokolovna, kam se jistě budeme opět rádi vracet a kde budeme nacházet své přátele. Tak se zase rádi budeme každý týden scházet, abychom si protáhli svaly, popovídali si o svých zdarech, ale i problémech a pak se nabití novou energií s chutí vrátili ke každodenním povinnostem.

Tak ať znovu zazní naše hlasité: Našemu cvičení nazdar!

Dáša Francková, cvičitelka žen

TERMÍNOVÁ LISTINA AKCÍ JEDNOTY

22. 9. 2022 – čt – 22. Běh strmý do zámeckého vrchu
23. 9. 2022 – pá – Noc sokoloven
6. 10. 2022 – čt – Pietní akt k Památnému dni sokolstva v Libni
8. 10. 2022 – so – 63. Podzimní Výlet Libeňského Sokola
4. 11. 2022 – pá – plavecká štafeta o pohár starostů pražských žup (děti i dospělí)
5. 11. 2022 – so – Podzimní brigáda v sokolovně (zváni všichni členové) 9–15 h
26. 11. 2022 – so – předvedení sletových skladeb pro Všesokolský slet 2024 (Sokol Královské Vinohrady)
27. 11. 2022 – ne – Tělocvičná akademie Sokola Libeň
1. 12. 2022 – čt – Mikuláš
v prosinci (bude upřesněno) – Rychlý šplhoun v Sokole Kobylisy
22. 12. 2022 – čt – Loutkáři (vánoční loutkové představení) a poslední cvičení v roce 2022
3. 1. 2023 – út – zahájení cvičení v roce 2023
6. 1. 2023 proběhne Silvestr cvičitelů

Podrobné informace k akcím budou zveřejňovány na našich internetových stránkách a distribuovány dalšími obvyklými kanály (cvičitelé, vývěsky).
Program máme opravdu bohatý, mimo vlastní cvičení dáváme mnoho nabídek na akce s různým zaměřením. Stačí si jen vybrat a připojit se k nám. Těšíme se na setkání.

LETNÍ MIMOCVIČEBNÍ DĚNÍ V SOKOLOVNĚ OD STAROSTY

Počet členů se nám po covidu zase zvyšuje a blíží se 750.

Prázdninové opravy a péče o okolí

Během prázdnin byl opraven protečený strop v posilovně, byla opravena kapající trubka v dámských šatnách, byly vyrobeny nové mříže na dveře v hlavním sále a odstraněn štěrk z části parkovacích míst na místě stavby podzemní místnosti na dvoře (15 m³ štěrku přemístili cvičitelé do bývalé uhelny).

Jako každý rok se už od dubna pilně starám o nechtěnou (plevel) i žádanou (trávník) zeleň kolem celé sokolovny a snad je to trochu vidět. I když letošní na vláhu bohaté počasí růstu obzvláště plevelu přeje mírou vrchovatou.

Úpravy dvora

Na jaře jsme žádali o grant na rekonstrukci šaten, ale neuspěli jsme. Výbor se tak rozhodl zahájit rekonstrukci dvora stavbou podzemní místnosti. Obeslali jsme 6 firem, dostali 3 nabídky a koncem června vybrali firmu KOSTKA stav. Přes prázdniny se doladila smlouva a 5. září se začalo. Dnes je odtěžena zemina a připravují se základové pásy a betonáž desky. Do zimy bude hotová hrubá stavba, která bude následně zasypána a na jaře zatravněna. Na jaře se též dokončí opěrná zídka a vnější obklady místnosti a zídky. Dojde též na opravu opěrné zdi směrem ke gymnáziu, která vykazuje závady, a opravu odvodnění kostela.

Po dokončení akce dojde na přestěhování věcí ze stávající plechové loděnice za sokolovnou do nové místnosti a odstranění loděnice a betonové desky pod ní. Na místě loděnice se zasadí stromy, zaseje tráva a vznikne tak odpočinkové místo s ohništěm, místem na gril, ale i kruhem na vrh koulí a dráha na přetah lanem.

Příspěvky na činnost, další finanční záležitosti a plány do budoucna

Granty: Letos už přišlo z Národní sportovní agentury 777 060 Kč na sport dětí, vybavení a odměny cvičitelů (musí se žádat, protože na výši mezd cvičitelů je navázána výše podpory na vybavení). Od Magistrátu Hlavního města jsme získali grant na provoz ve výši 420 000 Kč a mimořádný grant na energie ve výši 130 000 Kč. Dále jsme od Prahy 8 obdrželi 912 100 Kč na sport dětí, 60 000 Kč na turistické oddíly a 9 000 Kč na loutkové divadlo. A od ČOS jsme dostali 14 000 Kč na vybavení archivu a 28 000 Kč na Loutkáře. V historii žádání o granty je to letos největší obnos a ten nám pomůže přežít momentální horentní zdražení energií.

Nemůžeme se však jen spoléhat na granty a naše spolehlivé nájemce nebytových prostor, a tak se výbor jednoty rozhodl pro zvýšení příspěvků od ledna 2023. Konkrétní výše je v jednání a bude včas oznámena.

Stále jsme se nesmířili s dluhem po Gynekologii Zenklova z ordinací v severním přízemním traktu sokolovny a celé martyrium se po dvou letech a platebním rozkazu a rozsudku soudu dostalo až k exekuci.

V následujících letech budeme žádat o grant na šatny. A pokud nebude vycházet (a budou peníze), budeme pokračovat v rekonstrukci dvora – nový plot, nová vrata a vrátka, předláždění dvora, nádrže na dešťovou vodu do uhelny, odstranění zámkové dlažby z prostoru u doskočiště atd.

Prosba na závěr

S již započatými velkými rekonstrukcemi dvora a šaten se obracím na možné dárce a mecenáše – máte-li dojem, že si libeňský Sokol Váš dar zaslouží, složte zvolenou částku na náš účet, budeme opravdu vděční a vaše finance dáme výhradně na rekonstrukce a údržbu sokolovny. Bankovní spojení najdete v kontaktech na našich stránkách. Děkuje.

Do dalších měsíců si přejme co nejméně problémů, stabilizaci cen energií, příliv členů a co nejvíce dokončených vylepšení a oprav v sokolovně.

JARO A LÉTO V ODDÍLE ŽÁKŮ A DOROSTENCŮ

Od 3. května až do prázdnin jsme cvičili venku a věnovali jsme se zejména atletickým disciplínám. 3.–5. června se konalo celostátní finále závodů ve všestrannosti. V mladším žactvu postoupil V. Böhm, který však nakonec na závod nejel. Ve starším žactvu si účast vybojovali H. Höschl a V. Blahunek, v dorostu J. Skokan a v mužích J. Kubišta. Všichni sice bojovali statečně, ale umístili se v druhé polovině startovního pole.

30. června jsme se za krásného počasí sešli u ohně na dvoře sokolovny k Zakončovacímu táboráku. Se členy dalších oddílů jednoty nás bylo asi 150 účastníků. Zpívaly se písničky, povídalo se o dění v uplynulém roce, opékali jsme buřty a pili šťávu. Žáci si po táboráku vyhlásili výsledky celoročních soutěží.

V Zimní soutěži 2022 mezi 53 mladšími žáky ve svých ročnících vyhráli: M. Jeníkovský, J. Vála, K. Vandas a F. Novák a v celkovém pořadí se ještě dobře umístili: J. Černý, J. Smutný, J. Doupal, L. Bednář, M. Tomsa, K. Jeníkovský, F. Štěpán a A. Musil. Mezi 29 staršími žáky zvítězili ve svém ročníku: S. Sentürk, M. Hroz, D. Vršecký a V. Blahunek a jmenování si dále zaslouží O. Doupal, S. Budai, Š. Novák, Y. Zhurenko, H. Höschl, J. Šich, V. Novák a T. Novotný. Mezi 13 dorostenci a cvičiteli byli nejlepší: P. Boháč, T. Novák, J. Kubišta a J. Skokan. Celkem bylo hodnoceno 95 cvičenců.

V celoroční soutěži O nejvěrnější docházku byli nejpilnější tito cvičenci (přijít se mohlo 78x): 77x T. Kléger, 76x J. Novák, 74x P. Ettel, 71x M. Sokol a T. Novák, 70x T. Novotný, 69x A. Novotný, 67x K. Vandas, 64x F. Novák, J. Doupal a O. Doupal, 61x Š. Novák a H. Höschl, 58x A. Basseville, 57x J. Harazím, 56x J. Černý, 55x S. Sentürk, S. Budai a J. Kubišta, 54x J. Novák, 53x V. Böhm, 52x J. Smutný a V. Blahunek, 50x T. Ettel. Celkem bylo zapsáno 146 cvičenců (76 mladších žáků, 37 starších žáků, 13 dorostenců a 20 cvičitelů). Celoroční průměr docházky byl 46,54.

Zálesácký závod zdatnosti a další dění v sokole

O víkendu 20.–22. 5. se v Radíkově u Olomouce konalo celostátní finále Zálesáckého Závodu Zdatnosti, kam ze župního přeboru postoupily dvě naše trojice žactva (Jilm a Veverky) a jeden jilmák ve smíšeném dorosteneckém družstvu župy J. Podlipného (se Starým Městem). Veverky obsadily výborné 5. místo a jilmáci byli mezi 24 trojicemi sedmí. Dorostenecká hlídka obsadila 7. místo ze 13. V přidruženém neformálním závodu dospělých dvojic obsadili naši členové 1., 4. a 10. místo mezi 11 účastníky.

V sobotu 21. 5. se sokolovna otevřela veřejnosti v rámci festivalu Open-houses. Hlavní organizátorka Anka Holanová s pomocníky přivítala více než 600 zájemců o prohlídku naší sokolovny.

Dětský den se letos 2. 6. po dvou letech opět konal v obvyklém formátu. V parku na louce u studánky připravilo 55 našich pořadatelů 27 stanovišť, které si přišlo vyzkoušet 240 dětí nejen z našeho Sokola, ale i z řad veřejnosti. Nechyběly ani tradiční vyjíždky na kánoích po přilehlé Vltavě a nakonec jako obvykle vystoupili šermíři ze skupiny Streitax. Počasí přálo a všechny děti si odnesly za své snažení kromě zážitků i věcné a sladké odměny.

Těsně před začátkem prázdnin (27. 6.) se uskutečnila premiéra prvního loutkového představení nového libeňského divadélka Nástup s názvem Tři zlaté vlasy děda vševěda. Podívat se přišlo asi 40 dětí a jejich rodiče. Reprízy jsou plánovány na podzim a v zimě.

Letní tábory

V létě se naše turistické oddíly vydaly na své tábory do Tajanova u Velhartic.

Nejprve se o víkendu 1.–3. 7. za účasti 48 (!) pracantů tábor za jediný víkend kompletně postavil. Velkou zásluhu na tom mají také technické inovace z posledních let, jejichž hybatelem je Ledňáček. Třeba díky “zemním vrutům”, do kterých se jen nasadí sloupky kuchyně, místo aby se musely usadit a vyrovnat do vykopaných jam, se náročnou stavbu kuchyně podařilo zkrátit nejméně o půl dne.

To ale nic nemění na tom, že jsme museli posekat a odvoztit trávu z louky, vykopat odpadovku a latrínu, postavit kuchyň, dřevník, seník, zásobák, stany a týpka, vztyčit stožár, postavit bránu a zábradlí a opravit sklípek a slavnostní ohniště.

První tentokrát na tábořišti pobýli jilmáci. Bylo to 10 členů, u kterých se prostřídalo 7 vedoucích. (1.–23. 7.). Jako druží jeli Bývalí členové. Těch se postupně v táboře objevilo 16 a spolu s jejich rodinnými příslušníky se celkový počet účastníků vyšplhal na 28. (22.–30. 7.). Následovala Káňata (30. 7. – 13. 8.), přičemž se tábora zúčastnilo 20 dětí, u kterých se prostřídalo 10 vedoucích. Jako poslední na tábor dorazily Veverky (13.–28. 8.), které měly 4 vedoucí a 13 členek. Celkem tedy 8 týdnů táborů s 92 táborníky. Počasí vesměs krásné, zdravotních a jiných problémů minimum, takže všichni můžeme na letošní tábory vzpomínat jen v dobrém.

Podzim v oddíle žáků a dorostenců organizační informace

Mladší žáci (2013–2016) cvičí v út a čt v 17–18 h, st. žáci a dorostenci (2005–2012) v út a čt v 18–19 h. Pro cvičitele a dorostence je možnost úterního cvičení mužů a čtvrtěční košíkové (vždy 19–20).

Na nástěnkách máme letáček s nápisem: 1. září do školy a do Sokola.

Pevně věříme, že kluci i díky Vám přivedou další nové kamarády – docházka zatím sice vypadá slibně (na třetí hodině 8. září bylo již 63 cvičenců – 33 mladších, 23 starších a dorostenců a 7 cvičitelů) a z nich 14 nových tváří, ale rádi uvítáme další zájemce o cvičení (bereme mladší i starší žáky). Děkujeme a těšíme se.

V loňském cvičebním roce jsme měli zapsáno 146 cvičenců (76 mladších žáků, 50 starších žáků a dorostenců a 20 cvičitelů) a průměrná docházka na hodinu byla 46,54. Doufáme, že v nadcházejícím cvičebním roce se s průměrem dostaneme nad 50.

V září a začátkem října budeme cvičit opět venku (v parku u Rokytky a na zahradě sokolovny). I ven se nosí stejný cvičební úbor jako do tělocvičny – modré trenky a bílé tričko se sokolským znakem. Na nohy je nutná vhodná zavazovací obuv (sandály opravdu nejsou atletické či fotbalové obutí). Jen v případě deště a velmi chladného počasí se bude cvičení konat v sokolovně. Nenavlekejte na kluky zbytečně tepláky a mikiny – pohybem se dostatečně zahřejí a drobné otužování upevní jejich zdraví.

Zdůrazňujeme, že začátek i konec cvičení je v šatně – děkujeme. Pokračuje jarně-podzimní soutěž Letní disciplíny (atletika) a opět začíná celoroční soutěž O nejvěrnější docházku s pravidelným každoměsíčním vyhlášováním a rozdáváním diplomků za 100% docházku.

Od 11. října budeme cvičit už jen v sokolovně – kromě gymnastiky nás tedy čekají i vnitřní hry a též nácvik na Akademii. Připomínáme také, že za pozdní příchod či absenci úboru vybíráme pokutu 1 Kč (do fondu odměn za docházku).

O státním svátku 17. 11. žáci necvičí, naopak o podzimních prázdninách 27. 10. se cvičí.

I když už covid není tak zlý, přesto prosíme, aby do cvičení chodili jen zdraví cvičenci (a cvičitelé).

O kluky se bude starat náš mužský cvičitelský sbor v tomto složení:

Cvičitelé: J. Novák (52), T. Novák (50), V. Jakoubek (43), M. Kubů (39), J. Kudroň (34), J. Příbyl (31), J. Kubišta, (30), D. Novotný (21), J. Kerhart (20), P. Boháč (19), A. Novotný (19) a naši mladí pomahatelé: T. Ettel, M. Novotný, J. Skokan. Od října, až se ustálí počty žáků a rozvrhy studujících cvičitelů, dostane každé družstvo žáků (rozděleno dle ročníků narození) své stálé cvičitele. V říjnu vyšleme na pomahatelský kurs další zájemce.

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

Příspěvky

Prosíme o zaplacení příspěvků na druhé pololetí roku 2022 – nejlépe do konce září a přes účet (žáci cvičící 1x týdně 850 Kč, žáci cvičící 2x týdně 1 100 Kč). Noví kluci se musí přihlásit – buď přes odkaz na elektronickou přihlášku (ECZ) na stránkách Sokola Libeň nebo v matrice – 1. patro sokolovny (úterý, čtvrtek 15:45–18:45). Všechny, kteří již v minulosti přihlášku za sebe či svoje děti vyplnili a odevzdali, prosíme, aby se zamysleli, jestli nedošlo k nějaké změně (kontakty, zdravotní stav, ...), a pokud ano, aby změny nahlásili v matrice. Děkujeme.

Okolnosti nás bohužel od 1. ledna 2023 donutí ke zvýšení příspěvků. Pro ilustraci uvádím zvýšení ceny plynu: srpen 2021 – 396 Kč/MWh (krásná cena získaná v roce 2019 v aukci), září 2022 – 3 500 Kč/MWh. Přepočteno na peníze (včetně regulovaných složek ceny) to dělá v roce 2021 507 000 Kč, pro letošní rok je předpoklad cca 1,2 milionu, možná o něco méně (navýšení tedy 500–700 tisíc/rok). Předpoklad výběru příspěvků za rok 2022 je cca 1 milion Kč, ale jednota musí platit i zaměstnance, elektřinu, vodu atd.

Nabídka dalších aktivit

Všem žákům nabízíme 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 – středeční (Jilm + Veverky) či čtvrteční (Káňata) schůzky v klubovně a výpravy, které se konají cca 1x měsíčně. Vyvrcholením celoroční činnosti je pak letní tábor. V roce 2023 to bude opět Tajanov u Velhartic na Šumavě. Informace u vedoucích oddílů – viz informace u oddílů na našich stránkách.

Líbí se vám cvičení mužů na akademiích? Klidně se můžete stát členem oddílu – berou další zájemce (muže 18–50 let). Cvičí se v úterý v 19–20.

Výborně funguje také před několika lety založený oddíl šplhu (osmimetrové lano ze sedu bez přírazu). Řada jeho členů se účastní i mistrovství republiky v tomto sportu. Též berou další zájemce od staršího žactva až po muže a od loňska šplhají i děvčata a ženy.

Další větví v mnohotvárné činnosti mužů je Přetah lanem – i v tomto sportu se závodí a konají se i mezinárodní soutěže.

Plánované akce

Čtvrtek 22. září – 22. ročník Běhu strmého do zámeckého vrchu od 16:30 do 18:30. Běží se 199 metrů s převýšením 29 metrů v libeňském parku. Přijďte všichni, ať překonáme loňský rekord v počtu účastníků (200), a trénujte, aby padl i rekord trati 36,25 nebo rekord vaší kategorie. Vyhlášení výsledků v 19:00 v místě startu.

Cvičitelé se po Běhu strmém sejdou na pracovní schůzce, kde si rozdělí pořadatelské akce a další úkoly.

V pátek 23. září od 18:00 proběhne Noc sokoloven – prohlídky, cvičení, soutěže, občerstvení, čtení a další aktivity.

Ve čtvrtek 6. října proběhne v sokolovně a na korábském hřbitově pietní akt k Památnému dni sokolstva. Proslovy, písně, květiny k pamětním deskám v sokolovně i po Libni, vypuštění lodiček se svíčkami na Rokytce za umučené sokoly za druhé světové války. Zveme veškeré členstvo.

Podzimní Výlet Libeňského Sokola (již 63. v pořadí) bude v sobotu 8. října. Opět se připojíme ke Srazu v přírodě pražských žup. Bude na nás čekat Modrá stuha a různé hříčky a vypuštění lodiček se svíčkami k Památnému dni sokolstva. Budou i Pamětní lístečky, Písnička a další tradiční součásti setkání. Bližší informace ve zvláštním dopisku koncem září. S sebou jídlo a pití na celý den, odpovídající oblečení, peníze na jízdné a srazový příspěvek. Těšíme se na hojnou účast v barevné podzimní přírodě.

Ted' se na nové žáky v Sokole těší a do podzimu pevné zdraví přeje

Jiří Novák (Jirkan), místonáčelník 602 284 198

ZPRÁVA NÁČELNICE

Po prázdninách tu máme zase září a s ním začátek školního, ale i cvičebního roku. Doufám, že Vaše léto bylo pestré, plné pohybu, slunce a radosti. Takové totiž byly naše letní tábory a pobyty. V letošním roce jsme nabídli celkem 11 týdnů různých aktivit – pobyty pro rodiče a děti, předškoláky a stanové letní tábory turistických oddílů. To až začnete se zimou zase přemýšlet, jaké bude Vaše příští léto.

Celý rok je v našem Sokole nabitý – a na podzim se toho děje opravdu hodně. Těšit se můžete na Běh strmý, výlet a brzy již začneme s nácviky na listopadovou akademii.

A jak to vypadá ve cvičení? Tělocvična se plní, jeden oddíl střídá druhý. Chceme pokračovat v naší činnosti, leč drobné personální výpadky tu stále jsou. Mládež vyráží na studijní pobyty, stářeš se stará o vlastní malé děti. A já Vás prosím, pojd'te do toho s námi! Zvláště pokud máte čas, na cvičení koukáte třeba z galerie. Rádi Vás poznáme a zaškolíme. Slibujeme nové zážitky a prima partu. Díky!

S přáním klidného podzimu

Alena Krásová - Ája

RODIČE A DĚTI

Těší nás, že je dlouhodobě o docházku do oddílu rodiče a děti velký zájem. Máme radost z toho, že vedete děti ke sportu už v nejranějším dětství a jdete jim příkladem, když respektujete všechna pravidla, která je na sále vzhledem k velkému počtu cvičenců třeba dodržovat.

Určitě se budeme účastnit závodů, kde budou moci změřit síly nejen děti, ale i rodiče.

Co nás čeká na podzim

Dne 22. 9. nebude cvičení, aby se rodiče i děti mohli zúčastnit Běhu strmého do zámeckého vrchu, který začíná v 16:30 v Thomayerových sadech. Více informací naleznete na www.sokol-liben.cz.

Dne 17. 11. se již tradičně rodiče i děti účastní závodů v Míčovém trojboji, které se konají v Sokole Karlín. Bude se házet na cíl, kopat na bránu a střílet na basketbalový koš.

Během listopadu budeme nacvičovat na akademii Sokola Libeň. Bude to běžnou součástí hodin, takže se budete moci rozhodnout, zda se vystoupení s dítětem zúčastníte, či nikoliv. Na YouTube se můžete v kanálu Sokola Libeň podívat, jak takové vystoupení v loňském roce vypadalo. Zkuste se na video podívat s dětmi a budete asi hodně překvapení, jak dokáží malí cvičenci video nehnutě sledovat – často s otevřenou pusou.

Dne 25. 11. od 17:00 do 18:00 proběhne generální zkouška.

Dne 27. 11. od 16:00 do 18:00 proběhne Slavnostní akademie Sokola Libeň.

V případě jakýchkoliv dotazů, nejen k připravovaným akcím, kontaktujte vedoucí cvičení R+D:

Dana Cejpková (e-mail: cejpkova.dana@seznam.cz)

Jana Motlová (e-mail: jane.mo@seznam.cz)

Dana Blahunková (e-mail: danabh@volny.cz)

PŘEDŠKOLNÍ DĚTI

Do oddílu předškolních dětí jsou přijímány děti od 4 let, které se v hodinách věnují všestrannému cvičení. Děti se naučí základům atletiky (např. technika hodu) i gymnastiky (např. kotoul vpřed).

V letošním školním roce se budeme účastnit závodů, kde mohou mladí sportovci zúročit svoje nově nabyté dovednosti.

Velice nás těší, že o oddíl předškolních dětí je stále velký zájem. Snažíme se vyhovět všem zájemcům, proto by nám pomohlo, kdyby i někteří rodiče byli ochotni se převléci do sportovního a na sále nám pomohli. Chodit s dětmi čůrat, zavazovat jim tkaničky či vysmrkat je umí z rodičů každý. :-)

Akce, které nás čekají

Dne 22. 9. nebude cvičení, aby se děti mohly zúčastnit Běhu strmého do zámeckého vrchu, který začíná v 16:30 v Thomayerových sadech. Více informací naleznete na www.sokol-liben.cz.

Dne 17. 11. se již tradičně děti účastní závodů v Míčovém trojboji, které se konají v Sokole Karlín.

Každý rok probíhá tzv. tělocvičná akademie a ani letošní rok nebude výjimkou.

Již nyní si prosím запиšte termín generální zkoušky a akademie, protože děti pak bývají velmi smutné, když jejich snaha není korunována vystoupením před jejich nejbližšími a potleskem publika.

Dne 25. 11. od 16:00 do 17:00 proběhne generální zkouška.

Dne 27. 11. od 16:00 do 18:00 proběhne Slavnostní akademie Sokola Libeň.

V případě jakýchkoliv dotazů, nejen k připravovaným akcím, kontaktujte vedoucí cvičení Danu Cejpkovou (mobil: 606 551 223, e-mail: cejpkova.dana@seznam.cz)

ŽENY - VŠESTRANNOST

Sokolky zpravidla rády cvičí v hromadných pohybových skladbách a libeňské Ženy nejsou výjimkou. Kromě skladby "Odhodlaní", se kterou jsme společně s Muži vystoupili na SokolGymech v Plzni, Brně i Pardubicích, jsme se zapojily i do příprav sletové skladby pro mladší ženy a dorostenky. Neopomíjely jsme se však účastnit ani vlastních libeňských akcí jako Dětský den, Závěrečný táborák či stavba tábora. Během prázdnin jsme se různě střídaly na táborech a cvičení probíhalo nepravidelně, stihly jsme ovšem společnou brigádu v sokolovně. Některé z nás následně přiložily ruku k dílu při bourání tábora anebo poslaly pracantům buchy na posílení.

Trouby žhavíme i na brzkou Noc sokoloven, hlavně ale pilně trénujeme každé pondělí a čtvrtek od 19:00 do 20:00 v lodích Strnadova sálu. Těšíme se na všechny nové, staronové i provařené tváře!

Za všechny libeňské Ženy

Jana Dubská

TANČÍRNA

Ačkoli klasická taneční sezóna už dávno skončila, pokračujeme v pořádání pravidelných tančíren, jež si získávají oblibu i za hranicemi pražského trojžupí. Na květnovém tanečním výletě do Sokola Praha VII, jež mj. zpestřila prohlídka zdejší sokolovny, jsme tak poznali nové kamarády ze sokolských jednot v Písku a v Mnichově Hradišti. Hned týden nato jsme se vrátili na domácí parket, kde nás Kubýk provedl základy nejtěžšího standardního tance, slowfoxu.

Po tomto tančírnovém dublu přišly prázdniny a většina pravidelných účastníků se rozjela po táborech a dovolených. Avšak sotva přišel první zářijový víkend, už jsme zase leštili střevíce, tentokrát se celý večer nesl na vlně filmových melodií a doprovodnou soutěž o nejvíce poznaných soundtracků vyhrála naše vzdělavatelka Anka Holanová. Příští tančírna proběhne v říjnu pod vedením Zuzky Dočekalové a Ledňáčka, zváni jsou všichni dospělí členové a přátelé libeňského Sokola.

Jana D.

ZPRÁVA VZDĚLAVATELKY

Milí členové a příznivci libeňského Sokola, jako každý rok nás čeká “podzimní vzdělavatelský trojboj”, na který vás srdečně zvou:

- o víkendu 16.–18. září se zúčastníme festivalu Tyršův Děčín, kde vystoupíme s podiovou skladbou Babeta, zúčastníme se plesu a pietního aktu;
- v pátek 23. září v čase 18–23 h proběhne Noc sokoloven, kam může přijít každý si projít sokolovnu, zacvičit si a dát si kávu na terase s výhledem na zámek;
- ve čtvrtek 6. října od 18 do 20 hodin proběhne pietní akt k příležitosti Památného dne sokolstva;
- v sobotu 8. října proběhnou hlavní oslavy Památného dne – dopoledne výlet do přírody, odpoledne pietní akt u sokolské hrobky ve Strašnicích a cyklojízda do Tyršova domu, kde proběhne ve stejném čase hlavní pietní akt.

Chci se přijít podívat!

Přijít se akce zúčastnit jako “divák” může každý, členové i nečlenové, bez přihlašování předem.

Chci se zapojit!

Organizátorů není nikdy dost, a proto pokud se chcete zapojit do příprav Noci sokoloven nebo pietního aktu u nás, dejte mi vědět. (Výlet mají na povol turistické oddíly.)

Pokud máte zájem o účast na cyklojízdě, je potřeba se hlásit dopředu župnímu vzdělavateli br. Richetrovi z Vinohrad na e-mail v.richter@volny.cz. Začíná se u strašnického krematoria v 16:30, dojezd do Tyršova domu bude okolo 18:30, délka trasy cca 10 km, je možné jet i na koloběžce. Jede se po cyklostezkách a cyklopruzích, na silnicích nás doprovodí policie.

Na akce také potřebujeme krojovanou čestnou stráž a památný den v jednotě je ideální první akce krojovaných nováčků. Pokud by někdo z našeho dorostu či dospělých měl zájem o účast v kroji, dejte mi vědět.

Na velký pietní akt 8. 10. v Tyršově domě potřebujeme co nejvíce členů Sokolské stráže, udělejte si prosím čas.

Na všechny se těší

Anka Holanová, vzdělavatelka jednoty
(anna.holanova@sokol-liben.cz)

BILANCOVÁNÍ VZDĚLAVATELKY ANEB ČTYŘI ROKY "VZDĚLAVATELÁKU" A PROSBA ČLENŮM O POMOC

Jak to začalo...

Už nějakou dobu předtím, než jsem kandidovala na vzdělavatelku, jsem se pohybovala okolo, pomáhala své předchůdkyni Věře Šťastné, také se blížila oborem studia. Odmítala jsem ale dlouho převzít funkci; měla jsem čerstvě po škole a chtěla jsem si vyřešit zaměstnání dřív, než se uvážu k životu v Praze a téměř denní práci v Sokole.

V létě 2018 za mnou přišel bratr starosta Aleš Müller s dlouhým proslovem, na jehož konci řekl: "Když to budeš dělat Ty na deset procent, stále je to odborností o sto procent víc než kdokoliv jiný a stále je to o deset procent víc, než když to nebude dělat nikdo."

Byli jsme tehdy bez vzdělavatelky po Věřině rezignaci už dva roky a spoustu činností jsem dělala i tak. Kývla jsem na to a začala oficiálně.

... jak to vypadá teď...

Některé věci nejde dělat neúplně; navíc se to míchá s mojí povahou, kdy nedokážu to, na čem mi záleží, udělat jinak než naplno. Dopadá to tak, že na jednu stranu udělám velkou akci typu Noc sokoloven, kterou řeším dva měsíce dopředu, aby byla bombastická a vyšperkovaná, týden před akcí pomalu nespím, jak mi pořád běží myšlenky, a potom si nadávám, o kolik mohla být lepší, kdybych tomu dala o trochu víc...

... na druhou stranu spousta věcí není hotová vůbec, protože čas "sežere" něco, co má bližší deadline, a nebo přijde období, kdy potřebuji po měsíci věnovanému jen Sokolu taky trochu žít mimo něj, zajít s kamarády do divadla nebo dočíst knížku místo kreslení plakátů na výstavu do dvou ráno.

Vzdělavatelství není jen o akcích. Kromě jejich přípravy trávím čas i v divadle, komunikuji s městskou částí, vyřizuji dotazy veřejnosti, ať už badatelů nebo potomků našich členů, píši články, připravuji školení vzdělavatelů. Objem času, který na vzdělavatelských věcech strávím, se blíží polovičnímu úvazku navíc k mému současnému zaměstnání. Ve většině jednot vykonává pozici vzdělavatele důchodce (a často mají vícečlenný sbor), v naší župě jsem mezi 11 vzdělavateli jediná pracující na plný úvazek, navíc se účastním na rozdíl od mnohých i cvičení.

Moje situace došla do fáze, kdy Sokolu věnuji velkou část pracovní doby, trávím Sokolem čtyři večery v týdnu a velkou část víkendů a ustupuji mu moje mimosokolské záliby, domácnost, přátelé mimo Sokol, které skoro nevidím, nemluvím o dalších vztazích a o potřebě odpočinku. Z hlediska fyzického i duševního zdraví to není udržitelné a spoustu věcí nikdo jiný neudělá – nechce nebo ty odborné ani neumí. Viděla jsem, kolik toho nebylo při mé indispozici minulé pololetí. "Nezbláznilo se to", navenek nebylo vidět asi nic, ale taky to nebylo správné.

Proto prosím všechny členy o pomoc a trochu času: je potřeba rozdělit některé činnosti mezi víc lidí dřív, než nastane větší průšvih a budu muset skončit hned a úplně.

... a jak by to mohlo fungovat v budoucnu

Jednou za půl roku proběhne sraz všech členů, kteří mají zájem se v tom konkrétním pololetí účastnit, a vytvoříme pevnou termínku a pevné rozdělení základních úkolů do konce pololetí. Každý bude vědět dopředu, co a kdy je potřeba, upíše se k tomu, na co má momentálně kapacitu.

První sraz bude ve čtvrtek 6. 10. cca v 20:15 h, po pietním aktu, ve sborovně v prvním patře. Naplánujeme činnost zhruba do února. Vítání budou všichni členové z oddílů dospělých a dorostu, kteří mají zájem se pro toto pololetí zapojit.

Aktuálně úplně stojí následující činnosti: psaní kroniky jednoty, vedení knihovny, péče o nástěnky, sbírání soudobých materiálů pro archiv, psaní článků do Vzletu. Dále budu ráda za výpomoc při pořádání archivu a pomoc při komunikaci s městskou částí a jinými jednotami. To obnáší hlavně vyřizování dotazů a přípravu podkladů pro proslovy a články. A pokud máte nějaký nápad na aktivitu nebo jednorázovou akci, která tu zatím není a kterou byste rádi zrealizovali – návštěvu muzea, besedu, společné zpívání, promítání filmu, vycházku... jediné to uvítám!

Těším se na všechny a doufám, že se potkáme.
Vaše někdy trochu chaotická, ale přesto Sokolu naplno oddaná

vzdělavatelka Anka
(anna.holanova@sokol-liben.cz)

TÁBOR POD VEDENÍM VEVEREK PADL

Veverky si letošní tábor užívaly tak urputně, až padla všechna týpka a stany... Nebojte se ale, vše padlo záměrně, protože Veverky byly letos posledními obyvateli tábora.

Celotáborová hra se nesla v duchu přímo uměleckém, tématem byl totiž Shakespeare a jeho hry. Nejen, že holky poznávaly krásu Shakespearovy mistrovské práce se slovem, také se přiučily mnohému z tábornických dovedností. Rozvíjely tedy nejen svého ducha, ale také rozvíjely fyzickou zdatnost a takhle to my v Sokole máme nejraději. V okruhu našich přátel překonávat své rozumové i tělesné hranice.



Neminulo nás ani několik výprav, kdy jsme se vydaly do přilehlých měst, do Sušice i do Klatov. Navštívily jsme i pohádkový zámek Švihov, kde holky vyzkoušely princeznin střevíček. Jsou to však samostatné a nezávislé ženy, které svého prince nepotřebují, a proto radši rychle šupajdily zpět do táborového útočiště.

Bohužel vše dobré jednou končí, aby mohlo začít něco nového a snad i lepšího nebo stejně dobrého. S pomocí mnoha rodičů, ostatních oddílů a milovníků fyzické práce se nám povedlo v poklidu tábor zbourat a uložit ku sladkému spánku, abychom jej za rok zase mohli v probudit v plné síle a užívat jeho ozdravných služeb, které se nám po roce stráveném v rušné a zaprášené Praze jistě budou hodit.

Za Veverky přeje všem krásný a poklidný začátek školního roku

Vydra
toveverky@gmail.com

SOKOLSKÁ KAPKA KRVE

Projekt Sokolská kapka krve pokračuje letos už 8. ročníkem.

Za 1. pololetí roku 2022 své výsledky nahlásily 24 jednoty. Je to sice méně než minulý rok, ale věřím, že je to spíše dáno tím, že někdo zapomněl údaje nahlásit, než tím, že by darovalo méně lidí. Myslím si to i proto, že výsledky nahlásili další nováčci projektu – např. řada jednot z župy Jungmannovy. Celkem 145 dárců absolvovalo 227 odběrů.

Průběžné 1. místo obhájil opět Sokol Komárov z župy Jungmannovy, kde 32 dárců absolvovali celkem 54 odběrů.

V Sokole Libeň v prvním pololetí krev darovali a odběry nahlásili: T. Dragoun, V. Jakoubek, M. Kubů a L. Zubáková. Celkově jsme absolvovali 4 odběry, což stačilo na průběžné 15.–16. místo.

Na podporu projektu se i letos konal hromadný odběr v Tyršově domě a také letos nezůstane jen u jednoho: podzimní společný odběr bude opět u příležitosti Památného dne sokolstva.

Veškeré informace o projektu a plánovaných hromadných odběrech najdete na sokolskakapkakrve.cz., případně kontaktujte mě (vit.jakoubek@sokol-liben.cz).

Odběry za 2. pololetí t. r. mi prosím nahlašte do poloviny ledna 2023.

Mysleme na to, že darovaná krev může zachránit lidský život a to přece stojí za nějaké nepohodlí a námahu. Dejme ostatním pocítit, že sokolové nejen cvičí, ale i pomáhají!

Vít Jakoubek, cvičitel

MILOSTIVÉ LÉTO II

Možná máte ve svém okolí někoho, koho tíží exekuce. Právě toho by se mohlo týkat opakování úspěšné akce Milostivé léto, které bylo zahájeno 1. 9. 2022.

Jde o příležitost, jak se zbavit některých exekucí tím, že dlužník zaplatí původní dluh s malým poplatkem navíc a stát mu odpustí veškeré sankce, úroky z prodlení a další náklady. Dluh, který pak exekutor vymáhá, se díky tomu může výrazně snížit.

Pokud někoho takového ve svém okolí máte a neví o tomto projektu, upozorněte jej na něj – možná mu tím dáte pěkný vánoční dárek.

Bližší informace jsou např. na internetových stránkách <https://milostiveleto.cz> nebo na tel. 770 600 800. Akce končí 30. 11. 2022.

VJ

NOVINKY V OČKOVÁNÍ V ROCE 2022

Očkování je nejlepší prevencí řady infekčních onemocnění. Je proto skvělé, že pojišťovny rozšiřují počet hrazených očkování pro nejrůznější věkové kategorie. Od 1. 1. 2022 se změnila úhrada pojišťoven pro některá očkování, která nejsou součástí povinného očkovacího kalendáře (jako očkování proti záškrtu, tetanu, černému kašli, hemofilovým infekcím, žloutence typu B, obrně a spalničkám, zarděnkám a příušnicím). V následujícím textu je ve stručnosti přiblížím.

Již dříve bylo hrazeno očkování proti pneumokokům (vakcína Synflorix a Prevenar) a meningokoku skupiny B (Bexsero), pokud se začalo očkovat do 6., resp. 7. měsíce. Nyní byla hranice začátku očkování pro úhradu vakcíny posunuta až do jednoho roku. Tyto vakcíny lze očkovat i později, nicméně bez plné úhrady pojišťovnou.

Mezi 1. a 2. rokem věku pak pojišťovny hradí vakcínu proti meningokokům typu A, C, W, Y (Nimenrix Menquadfi) – tuto vakcínu lze aplikovat i kdykoliv později, nicméně také bez plné úhrady zdravotní pojišťovnou (s jednou výjimkou uvedenou dále). Pneumokoky mohou způsobovat onemocnění dýchacích cest, záněty středouší, ale také záněty mozkových blan, které mohou mít velmi závažné následky a končit těžkým postižením a někdy i smrtí. Podobně je tomu i při infekcích meningokoky, kdy jde často o velmi rychlé a závažné infekce, které mohou končit podobně jako infekce pneumokokové. Nejčastějšími meningokokovými kmeny u nás jsou B a C, ostatní se vyskytují spíše mimo evropský kontinent. Očkování chrání proti závažnému průběhu těchto infekcí.

Mezi 13. a 14. rokem věku pojišťovna hradí dívkám i chlapcům očkování proti lidskému papilomaviru (HPV) vakcínami Cervarix, Gardasil a Gardasil 9. HPV u dívek a žen způsobuje rakovinu děložního čípku, u chlapců pak např. rakovinu hrtanu nebo řitního otvoru. Zejména však očkování chlapců přispívá k vymýcení viru v populaci, protože jej díky očkování nemohou přenášet na dívky.

Mezi 14. a 15. rokem věku zcela nově pojišťovny hradí očkování proti meningokoku skupiny B (vakcíny Trumenba a Bexsero) a proti meningokokům typu A, C, W, Y (vakcíny Nimenrix, Menveo, Menquadfi).

Osobám nad 50 let věku pojišťovna hradí každou dávku vakcíny proti klíšťové meningoencefalitidě (vakcína FSME – IMMUN). Klíšťová encefalitida se projevuje bolestí hlavy, zvracením, únavou, horečkou a i některými závažnějšími neurologickými příznaky. Dalo by se také říci, že čím starší jedinec, tím závažnější průběh. Následky po prodělaném onemocnění mohou být dlouhodobé (únava, bolesti hlavy, nechutenství...).

Očkování proti chřipce je hrazeno osobám nad 65 let věku. Dále zdravotnickým pracovníkům a jiným odborným pracovníkům ve zdravotnictví, osobám, které trpí závažným chronickým onemocněním srdce a cév nebo dýchacích cest, ledvin nebo cukrovkou, a klientům umístěných ve zdravotnických zařízeních poskytovatele dlouhodobé lůžkové péče nebo v domovech pro seniory anebo v domovech pro osoby se zdravotním postižením nebo v domovech se zvláštním režimem.

Osobám nad 65 let věku je rovněž hrazeno očkování proti pneumokokovým infekcím (vakcína Prevenar 13).

Očkování je skvělým výdobytkem moderní medicíny a zachránilo již miliony životů. V našich podmínkách je stále dostupnější, tak jej co nejvíce využijeme a zkontrolujme si, zda nám samotným či našim dětem nebo rodičům a prarodičům nějaké očkování nechybí. S případnými dotazy vám rád pomůže váš praktický lékař či lékaři v očkovacích centrech.

Vít Jakoubek, zdravotník

SE SOKOLSKÝM NAZDAR!



Vydává Tělocvičná jednota Sokol Libeň, Zenklova 37, Praha 8

Na přípravě tohoto čísla se spolu s autory jednotlivých textů podíleli: grafická úprava - Denisa Binderová; jazyková úprava - Martina Waclavičová; editoři - Vít Jakoubek, Jan Přech.