



# ZPRÁVY

# SOKOLA LIBEŇ

ročník XLIX · číslo 1 · březen 2023



# ÚVODNÍK

## ZKUŠENOST JAKO CESTA KE SPOKOJENOSTI, ANEBO JAKO MENTÁLNÍ MOZKOMOR?

Odhaduji, že většina z nás má pojem zkušenosti coby psychologického fenoménu zařazen v pozitivním světle. Jakmile se o někom řekne, že je zkušený, dostaví se zpravidla asociace člověka, který ví, jak na to, a kterému se tak díky tomu otevírá cesta k životní spokojenosti.

V poslední době se mi však v souvislosti se Sokolem vyjevuje zkušenost v překvapivě jiném, a vlastně negativním světle. Je to zkušenost jako prvek znehybňující, vybízející ke strnutí a – jako onen příslovečný mozkomor – vysávající ze své oběti jakékoli náznaky spokojenosti. Cože to mám konkrétně na mysli? Zkusím to podrobněji nastínit.

V Sokole vystupuji ve dvou rolích, a to jednak jako konzument obsahu (tj. chodím jako cvičenec do oddílu mužů a tam spotřebovávám obsah, který pro nás vytváří náčelník), jednak jako jeho tvůrce (tj. hraju v našem loutkovém divadle a spoluvytvářím tak obsah pro naše děti).

Pokud jde o první zmíněnou roli, v posledních měsících pociťuji onu znehybňující zkušenost celkem intenzivně. Představte si třeba cvičení na kruzích a v jeho rámci cvik zvaný *chlebak* (to je takové to, že začínáte zavěšení pod kruhy a určitým postupem se přitáhnete a vzepřete tak, že skončíte s kruhy někde u pasu). Celý tento cvik jsem viděl Pepištu předvádět a vysvětlovat asi tak stokrát. Mohl bych ho teoreticky vyučovat, znám všechny nuance, včetně těch nejdrobnějších triků, jak si v té které milisekundě pohybu nějak pomoci. A co myslíte, udělal jsem ho někdy? Nikdy, nikdy, nikdy, a to ani vzdáleně. Zkoušel jsem ho třeba dvěstěkrát, opravdu jsem se snažil a ke kýženému výsledku jsem se ani nepřiblížil (v mých očích je to cvik pro zcela jiný živočišný druh; asi tak jako kdybyste po psovi chtěli, aby zakroužil dokola předními nohama). A teď si představte, co se mi – s touto zkušeností – děje v hlavě, když Pepišta zavelí, že si na kruzích dáme pro změnu zase *chlebáka*. Vypadá to asi takhle:

*Ach jo, no když myslíš, Pepišto... Když jsem to neudělal ani před dvěma či třemi lety, kdy jsem na tom byl fyzicky asi tak o polovinu lépe než dnes, tak jak bych to asi tak mohl udělat dneska, že. Jo a vzpomeň si, panáčku [tj. já], jak jsi minule cvičil na kruzích a následující dva týdny jsi měl zablokovaný bedra, nebo loni, jak ses na nich tak mocně komíhal, až jsi pak několik měsíců nemohl zvednout levou ruku v rameni. Hele, živiš tři další lidi a tvůj hlavní úkol je odejít z hodiny v pořádku, takže si dobře rozmysli, do jaké krajnosti se teď budeš snažit.*

No a jak jistě tušíte, s takovým hlasem v hlavě pak šance, že bych ten *chlebak* opravdu někdy udělal, významně klesá. U některých jiných lehčích cviků (kupříkladu na hrazdě) mívám někdy velmi silný pocit, že k tomu, abych dotčený cvik zvládl, chybí skutečně málo (minimálně se dostavuje pocit, že alespoň patřím k tomu živočišnému druhu, který ho může zvládnout). To, co mě tehdy brzdí, je právě jen ten mizerný stav v mé hlavě, nabytý předchozí opakovanou negativní zkušeností.

Pokud jde o druhou zmíněnou roli, čelím podobnému efektu, byť v poněkud jiné konstelaci. Na začátku loňského roku jsme v Sokole založili loutkového divadlo. Během tohoto roku jsme zvládli nazkoušet dvě loutkové hry, což představuje, věřte mi, celkem značné vzepětí. Vždy poslední měsíc či měsíc a půl před ohlášenou premiérou jsme zkoušeli několikrát týdně a měli jsme toho „plné kecky“. Pokaždé jsme to nějak zvládli, ale výsledek je ten, že polovina členů souboru nechce či si nemůže dovolit tím projít znovu. Takže aktuální stav je takový, že máme v repertoáru dvě hry, ale nemáme dost lidí, abychom se pustili do nazkoušení třetí (na kterou již máme dokonce připravené loutky). Opět se tu tedy projevila zkušenost jako negativní faktor, která z lidí vysála chuť pokračovat a posunout se dál.

Co s tím? Já si z toho беру v zásadě následující. Asi zdaleka nikoli každý má mentální schopnost významně ovlivnit, co mu v jeho hlavě již jednou nabytá zkušenost udělá. Na druhou stranu každý z nás má zpravidla celkem solidní příležitost ovlivnit, jaká zkušenost se mu do jeho hlavy dostane. Přijde mi tak, že bychom se měli snažit o to, aby se nám tam právě ona znehybňující zkušenost dostávala co nejméně. Cestou k tomu je pak nepokoušet se o něco, co zjevně přesahuje naše aktuální síly. Ono se to třeba i může podařit (tzv. to urveme), ale ten zážitek s tím spojený může být tak negativní, že to už podruhé nebudeme schopni zopakovat. Tím rozhodně nechci říct, abychom se napříště o nic nepokoušeli (všichni víme, že „kde stanutí, tam smrt!“), ale postupujme pozvolna, krůček po krůčku, s reálným zhodnocením našich aktuálních schopností. Naše životy a náš Sokol jsou během na dlouhou trať, tak proč to přepálit někde daleko před koncem a předčasně odpadnout.

Myslím, že to je cesta, jak transformovat zkušenost z mentálního mozkomora v příjemného parťáka.

**br. Tomáš Troup**

*P.S.* Byl bych moc rád, kdyby někdo z vás dostal chuť to s námi zkusit v loutkovém divadle. Slibuju, že dvě premiéry v jednom roce se už nikdy nebudou opakovat, a že to tak bude jedno velké žůžo!

*P.P.S.* A co Ty, Mílo, připojíš se k našemu divadlu? Určitě znáš takové ty americké filmy, kde jedna z postav položí té druhé otázku a to celé se současně přenáší v narvané hale na multimediální kostku zavěšenou u stropu. Tak toto je v podstatě to samé, když na Tobě spočívají zraky celé jednoty. Položil jsem Ti otázku a v příštím vydání Zpráv budu s rozechvěním očekávat, jak se vyslovíš.

# DĚNÍ MIMO CVIČENÍ POHLEDEM STAROSTY

Koncem ledna jsme spustili nový systém matriky EOS. Do nového systému se již přihlásilo 580 z 733 našich členů. Následně jsme Vám přes tento systém poslali instrukce k platbám příspěvků. K dnešnímu dni je zaplacen 762 000,- a k zaplacení zbývá 128 000,-. Tak dlužníci, prosím, doplatte – systém EOS Vám to bude každých 10 dní připomínat.

**V souvislosti se systémem EOS ještě prosím (a to zejména u dětských členů) o doplnění zdravotních omezení – kdo je zdravý, nechť tam napíše “Bez omezení”, kdo zdravotní omezení má, nechť je tam vypíše,** aby v případě zdravotní indispozice mohlo být adekvátně reagováno. Vše lze provést z domova tak, že se přihlásíte do systému, přepnete na osobu, u které chcete doplnění provést, zvolíte “profil člena”, “upravit”, doplníte potřebné a nakonec potvrdíte tlačítkem “odeslat”. Těm, kteří již vše učinili, velmi děkujeme.

Pokud máte k systému EOS dotazy, případně Vám něco nejde, můžete se po přihlášení do systému zeptat přes odrážku “Nový požadavek na management”. Případně můžete telefonovat tajemníkovi jednoty panu Pejšovi: 723 803 442.

Systém umožňuje rozesílání e-mailů na jednotlivé oddíly, případně na všechny členy, takže věříme, že se i zlepší a zjednoduší komunikace mezi cvičiteli a členy oddílu. Zároveň nám to umožní jednoduše zasílat hromadné pozvánky na pořádané akce.

Granty, které jsme obdrželi v roce 2022 (župa, Praha 8, Můj klub, Magistrát, ČOS), jsme vyúčtovali a tato vyúčtování odeslali. Zároveň jsme podali žádosti o granty pro rok 2023 (Magistrát – provoz, rekonstrukce šaten, Můj klub – provoz, župa – školení cvičitelů). V nejbližších týdnech budeme podávat grantové přihlášky na Prahu 8 a čekáme, zda Národní sportovní agentura vypíše grant na provoz.

Pokud bychom byli úspěšní s žádostí na rekonstrukci šaten (rozpočet okolo 10 milionů Kč, žádáme 6), což budeme vědět na konci dubna 2023, pak musíme rekonstrukci včetně kolaudace stihnout do 31. 12. 2023 – to je tedy opravdu šibeniční termín. Momentálně připravujeme podklady k vyhlášení veřejné zakázky na tuto akci, abychom ji vyhlásili do konce března a na přelomu dubna a května měli vybranou firmu.

Pokud grant na šatny nevyjde, podíváme se na finance a dle možností 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.

Pokračuje v létě zahájená stavba nové podzemní loděnice. Hrubá stavba včetně izolací je hotova, nyní dochází k postupnému zasypání. Následovat bude větrání, osvětlení, zábradlí, vrata a venkovní obklad. Po dokončení akce dojde na přestěhování věcí ze stávající plechové loděnice za sokolovnou do nové a odstranění staré loděnice a betonové desky pod ní. Na místě loděnice se zasadí stromy, zaseje tráva a vznikne tak odpočinkové místo s ohništěm, místem na gril, kruhem na vrh koulí a dráha na přetah lanem.

Snažíme se šetřit na výdajích za energie. Zatěsnili jsme okna, ke dveřím dali závěsy, stáhli teplotu v sokolovně a výsledek se dostavil. Spotřeba plynu za rok 2022 klesla oproti roku 2021

téměř o 25 %. V polovině února jsme také vyměnili výbojkové osvětlení sálu. Deset výbojek o příkonu 500 W každá bylo vyměněno za 10 LED svítidel o příkonu 109 W. Investice do nových světél by měla být umořena úsporami za necelé 2 roky.

Od nového roku se zvýšila minimální mzda o tisíc sto korun na 17 300,-. To pro nás pro rok 2023 znamená zvýšení mzdových nákladů včetně odvodů odhadem o 125 000,- Kč.

Výbor schválil na únorové schůzi rozpočet jednoty na rok 2023, a to jako ztrátový s tím, že ztráta jde na vrub běžících stavebních akcí: příjmy 7 295 000,- , výdaje 8 295 00,- (se započítanými platbami za dokončení stavby podzemní místnosti a opěrné zídky a opravy opěrné zdi směrem ke gymnáziu). Pokud by vyšel grant na šatny, zvýšil by se příjem o 6 milionů a výdaje o 10 milionů.

Základními příjmy jsou nájmy od nájemců nebytových prostor, pak granty, příspěvky a pronájem cvičebních sálů. Mezi největší výdaje patří mzdy zaměstnanců, energie a dále výdaje na opravy a údržbu sokolovny.

Od 1. ledna došlo ke zvýšení členských příspěvků o 50 %. Děkujeme, že jste nás neopustili a zdražení akceptovali. Samozřejmě se zvýšily i nájmy u nebytových prostor, ceny za pronájem tělocvičen, ceny pro školy i režijní poplatky u smluvních oddílů.

I tak budeme muset sáhnout do naší železné zásoby, protože loni jsme s plynem začínali na ceně 1 085,- Kč/MWh a teprve od dubna byly ceny vyšší. Letos začínáme na ceně 3 000,- Kč/MWh a platba tak bude vyšší než loňský skoro milion. Od 1. září pravidelně každý měsíc sledujeme spotřebu plynu a dle dosavadního vývoje to vypadá, že spotřeba roku 2023 by oproti roku 2022 mohla klesnout, a to o 15–20 %. V únoru se nám také podařilo pronajmout sokolovnu na víkendovou kulturní akci Harmony rec a obdrželi za to 50 000,- Kč.

Dál samozřejmě budeme sokolovnu průběžně udržovat, přemýšlet, kde peníze získat a také kde je ušetřit. Pokud má někdo nějaký nápad či podnět, rád si ho vyslechnu.

**Jiří Novák**

starosta

tel. 602 284 198

## TERMÍNOVÁ LISTINA AKCÍ JEDNOTY

|                       |                                                                              |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 22. 3. (st)           | Valná hromada jednoty (účast zvolených delegátů nutná, další členové vítáni) |
| 25. 3. (so)           | závody v gymnastice pro předškolní děti                                      |
| 15. 4. (so)           | 64. Jarní Výlet Libeňského Sokola                                            |
| 21.–23. 4.<br>(pá–ne) | Župní závody všestrannosti                                                   |
| 19.–21. 5.<br>(pá–ne) | Republikový přebor ZZZ (účastní se pouze domluvení organizátoři)             |
| 28. 5. (ne)           | závody v atletice pro předškolní děti                                        |
| 1. 6. (čt)            | Dětský den                                                                   |
| 29. 6. (čt)           | Zakončovací táborák                                                          |
| 30. 6.–22. 7.         | Letní tábor JILM                                                             |
| 22.–29. 7.            | Letní tábor bývalých členů JILMu                                             |
| 29. 7.–12. 8.         | Letní tábor Káňat                                                            |
| 12. - 27. 8.          | Letní tábor Veverek                                                          |

Sledujte naše stránky, kde budeme postupně uveřejňovat podrobnosti k jednotlivým akcím.

# ŽÁCI A DOROSTENCI

Po letech ovlivněných koronavirem jsme se do běžného stavu vrátili nejen ve svých životech, ale i v našem cvičení v Sokole. Cvičit chodí dokonce o něco více kluků než před covidem – zejména přibýlo starších žáků a dorostenců. Pevně věříme, že kluci i díky Vám přivedou nové kamarády – máme volná místa a rádi uvítáme další zájemce o cvičení (bereme mladší i starší žáky). Děkujeme a těšíme se, cvičitelů máme dostatek. **Dohlédněte prosím na pravidelnou docházku Vašich synů a zkuste nabídnout naši činnost i ve svém okolí.**

## ORGANIZAČNÍ INFORMACE

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. Letos je zatím zapsáno 117 cvičenců (59 mladších žáků, 45 starších žáků a dorostenců a 13 cvičitelů) a průměry činily v září 47,9, v říjnu rovných 48,0, v listopadu 55,1, v prosinci 42,4, v lednu 57,4 a v únoru už 58,5.

Do konce února měly být zaplaceny **příspěvky na I. pololetí roku 2023**. Všem, kteří již zaplatili, (114) děkujeme a ostatní (5) musí pochopit, že **bez zaplacení není možné cvičit**. Zároveň prosíme o zaplacení šatnových skříněk, pokud je používáte. Nezaplacené skřínky budou otevřeny a nabídnuty novým zájemcům.

Připomínáme, že **cvičební úbor žáků je bílé tričko se sokolským znakem, modré trenky a čisté cvičky nebo tenisky**.

V souvislosti se systémem EOS ještě prosím (a to zejména u dětských členů) o **doplnění zdravotních omezení** – kdo je zdravý, nechť tam napíše “Bez omezení”, kdo zdravotní omezení má, nechť je tam vypíše, aby v případě zdravotní indispozice mohlo být případně adekvátně reagováno.

## ROZVRH CVIČENÍ ŽÁKŮ A DOROSTENCŮ

**Mladší žáci** (rok nar. 2013–2016) cvičí v út a čt v 17–18 h.

**Starší žáci** (2009–2012) a **dorostenci** (2005–2008) cvičí v út a čt v 18–19 h.

Pro cvičitele a dorostence je možnost účasti též na cvičení mužů (út 19–20) a košíkové (čt 19–20).

Ve **čtvrtek 6. 4.** mají děti Velikonoční prázdniny, ale **cvičení pro žáky bude**. Kdo je v Praze, ať si přijde zacvičit a zahrát.

## PŘIPOMENUTÍ NAŠICH ZIMNÍCH AKCÍ: ZÁVODY A SOUTĚŽE

V prosinci začala **Zimní soutěž** žáků zaměřená na rychlost, sílu a obratnost: disciplíny jsou sprint, šplh a hluboký předklon.

**11. 2. 2023 se konal Memoriál Jana Vorla** – přátelské gymnastické závody pro dorostence a muže, které se konaly již po jedenácté, připomínají památku našeho předčasně zesnulého cvičitele, vynikajícího gymnasty a kamaráda. Letos se účastnilo 13 závodníků, z nichž 12 nastoupilo do plného gymnastického pětiboje. V něm zvítězil Martin Křena. 9 borců se také postavilo do závodu ve šplhu, kde zvítězil Adam Novotný. Závody řídilo 6 rozhodčích a podporovalo 21 diváků. Po závodech si někteří z přítomných Hnízda připomněli zapálením svíčky u jeho hrobu na Olšanských hřbitovech.

**14. a 16. února** se uskutečnily **nominační závody žáků v gymnastice a šplhu**, na které jsme nacvičovali už od Nového roku. Z 83 kluků jsme vybrali 35 nejlepších pro další nácvik a účast na dubnových (21.–23. 4.) závodech všestrannosti (v disciplínách plavání, atletika, gymnastika, šplh). Vybraní již dostali dopisek o nácviku. **Nácvik** vybraných bude probíhat v běžných cvičebních hodinách s tím, že starší žáci mohou chodit již od pěti na mladší a naopak mladší mohou zůstat do sedmi na starších a navíc ti, co mají zaplacenou jen jednu hodinu týdně, mohou po dobu nácviku chodit 2x týdně.

Poslední únorový čtvrtek proběhlo **vyhlášení atletické soutěže Letní disciplíny 2022**. Celkem se zapojilo 123 cvičenců (76 mladších žáků, 32 starších žáků a 15 dorostenců a cvičitelů).

Ve svých ročnících zvítězili: O. Pošta, F. Vinkler, J. Černý, T. Čírtek, J. Smutný, V. Böhm, S. Budai, D. Vršecký, V. Blahunek, T. Kléger a P. Boháč.

Jmenování si za své výkony ještě zaslouží J. Doupal, M. Trnka, D. Pošta, F. Novák, F. Šefrna, L. Bednář, V. Zubák, A. Holík, M. Ptáček, J. Šavel, O. Ševčenko, O. Marek, J. Tysl a F. Trnka z mladších žáků,

J. Šich, V. Novák, T. Ptáček, J. Fialka, H. Höschl, Š. Novák a O. Doupal ze starších žáků a J. Kerhart a J. Novák z dorostenců a cvičitelů.

Všichni ocenění diplomem si odnesli sladkost a ti nejlepší i věcnou cenu

## PŘIPOMENUTÍ NAŠICH ZIMNÍCH AKCÍ: KULTURNÍ A SPOLEČENSKÉ AKCE

Ve **čtvrtek 1. prosince** přišel do naší sokolovny **Mikuláš** s 6 čerty a 7 anděly. Nejprve zavítal do hodiny rodičů a dětí a předškoláků a pak přišlo na řadu žactvo. V sále se setmělo, přišli čerti a děti trochu postrašili. Pak se děti posadily kolem středu tělocvičny a přišel Mikuláš s anděly. Vyslechli si básničky, s kytarou a houslemi se zazpívalo několik koledí a pak už došlo na rozdávání balíčků s dobrotami a nakonec i na společné foto. Celkem si pro balíček přišlo 175 dětí.

Ve **čtvrtek 22. 12. proběhlo tradiční vánoční vystoupení loutkářů**. Letos měl premiéru náš nový loutkářský soubor “Nástup” s hrou Vánoční Sokol. Představení o pobytu několika malých sokolů v zamčené libeňské sokolovně během Vánoc vidělo asi 130 diváků (z toho asi 75 dětí).

V posledním předvánočním týdnu měly naše **turistické oddíly** (Jilm, Kánata, Veverky) **Vánoční nadílky** v klubovně. Nechyběl stromek, svíčky, koledy, vánoční povídky, dárky, cukroví... Třeba na té jilmácké s Veverkami se sešlo 36 lidí.

V pátek **6. 1. 2023** se sešli cvičitelé na tradičním **Silvestru cvičitelů**. U zásob občerstvení jsme si popovídali, shlédli videonahrávky chystaných sletových skladeb pro slet 2024 a neopomenuli půlnoční příchůtek. Sešlo se 14 cvičitelů, 11 cvičitelek a 11 hostů.

## ŠIBŘINKY

V sobotu 25. 2. se konaly Šibřinky. Dětské šibřinky se konaly od 15 hodin a dorazilo na ně přes 100 dětí v maskách. Přivítal je Mach a Šebestová, tančilo se, poskakovalo, dívalo na taneční vystoupení asi 15 děvčat (a 1 chlapce) ve stylu streetdance a nakonec se sbírala razítka na 9 stanovištích s různými soutěžemi, za která se pak dostala malá vitamínová a věcná cena.

Večer se pak sešlo něco pod 100 dospěláků na večerních šibřinkách, kde v rámci stylu večera S detektivní zápletkou nechyběla vražda, kterou mohli zájemci přes nalezené indicie vyšetřit, dále bylo předtančení, živá kapela, tombola, občerstvení, soutěž masek a pěkné vystoupení 4 děvčat s akrojógou. Že se vše asi dobře podařilo, bylo možno poznat podle toho, že se sokolovna zavírala až po druhé hodině ranní. Příště se přijďte pobavit i Vy.

Děkujeme těm, kteří sál připravili (21 lidí v sobotu dopoledne) i uklidili (23 lidí v neděli dopoledne), měli na starost dětské šibřinky (25 organizátorů), a samozřejmě šéfům Šibřinek – Daně, Dubině a Hřibce.

## CO NÁS ČEKÁ VE CVIČENÍ V NEJBLIŽŠÍCH DNECH A MĚSÍCÍCH?

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

Celopražské **Závody všestrannosti** budou v termínu **21.–23. 4.** Závody se týkají pouze vybraných závodníků.

**Cvičení venku** s atletickými disciplínami začne **podle počasí, nejdříve však v úterý 2. května.**

**Dětský den** nás čeká ve čtvrtek **1. června** – opět v parku na louce U studánky. Bude 27 soutěží, lodičky i šermíři.

**Poslední cvičení před prázdninami** bude v úterý **27. června**; ve čtvrtek **29. 6.** pak bude **Zakončování táborák s rozdáním diplomků za Zimní soutěž a Celoroční docházku.**

**Po prázdninách začínáme cvičit v úterý 5. září.**

Výborně funguje 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.

## VÝLETY A AKCE MIMO CVIČENÍ

Ve středu 22. 3. se bude konat **Valná hromada Sokola Libeň**. Za každý oddíl budou do půlky března zvoleni delegáti (členové libeňského Sokola), kteří se následně zúčastní Valné hromady.

**15. 4. nás čeká již 64. Jarní Výlet Libeňského Sokola** – udělejte si čas a vyrazte s námi do jarní přírody. Zatím není určeno místo. Na sobotu jsou každopádně zváni všichni. Bude určitě několik her, koupání zájemců do Modré stuhy v příhodném potoce či rybníce, oběd a Vaření na ohni, písničky s kytarou, Pamatovačka, Jazykohrátky a Pamětní lístečky. Proběhne též Župní kolo Zálesáckého závodu zdatnosti (pro starší žactvo z turistických oddílů). Bližší informace o JVLS přijdou dopiskem začátkem dubna a budou též na webu. Na případné postupující ze ZZZ čeká republikové finále ČOS, kterého je **Sokol Libeň letos pořadatelem**. Uskuteční se v areálu Machův Mlýn nedaleko hradu Krakovec. Datum je stanoveno na **19.–21. 5. 2023**.

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. Oddíly Jilmu a Veverek nabízejí i členství – což znamená navíc středční schůzky v klubovně a výpravy, které se konají cca 1x měsíčně. Káňata jsou momentálně plná. Vyvrcholením celoroční činnosti je letní tábor.

**Jsem strašně rád, že naši cvičitelé neustále přicházejí s novými podněty pro činnost jednoty.** Celou zimu například chodili hrát hokej a upevňovali tak své kamarádství. Další aktivitou jsou pravidelné tančírny v sokolovně. Další skupinka se rozhodla obnovit v naší jednotě loutkové divadlo a jejich představení jste už mohli shlédnout. Předposledním počinem je cvičení akrojoogy a tím zatím posledním je obnovení tradiční akce Se Sokolem do divadla.

**Program máme opravdu bohatý, mimo vlastní cvičení dáváme mnoho nabídek s různým zaměřením. Stačí si jen vybrat a připojit se k nám. Těšíme se.**

Mnoho radosti a optimismu do nadcházejícího jara přeje

**Jiří Novák**

starosta

tel. 602 284 198

*P.S.* 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.

*P.P.S.* Výsledky závodů, docházky, foto z akcí, pozvánky, dopisy atd. najdete jednak na vývěškách v sokolovně a na ní a též na [www.sokol-liben.cz](http://www.sokol-liben.cz) a [www.sokol.cz](http://www.sokol.cz). Sledujte a budete vše včas vědět.

# ZPRÁVA NÁČELNICE – O CVIČITELOVÁNÍ

Nazdar – dobrý den,

dnes vynechám úvod o počtu zákyň a o tom, jak krásně cvičíme na náradí a těšíme se na závody. Skoro vše totiž stále funguje, jak má. Jediné, čeho se nám občas nedostává, jsou cvičitelé.

A jaké to je být cvičitelem? Co všechno to člověku může přinést?

Osobně jsem se celý život těšila, až budu moct být tou velkou, tou cvičitelkou. Asi nějaké rodinné vzory nebo co. A když se takhle projeví někteří cvičenci, rádi je čapneme. Ukážeme jim, kde a s čím nám mohou pomoci a kde můžou být “důležití”. S věkem pak samozřejmě přibývají jak zkušenosti, tak jejich možnosti realizace. Různé vzdělávací akce pak fungují nejen jako zdroj nápadů a inspirace, ale také pro seznámení s dalšími kamarády stejné krevní skupiny.

A nejenom ti, kteří pociťují pedagogické puzení, u nás najdou uplatnění. Někoho to s dětmi prostě nebaví. Ale zase rád přijde pomoci na různé akce pro veřejnost, ať už sepisovat prezenci na závody nebo třeba chystat židle na akademii.

V dnešní době si spousta z nás plní různé profesní cíle, protože se dobře vyjímají v životopise. A kdekdo z personalistů už taky tuší, že skauti, sokolové a další dobrovolníci fungující v oddílech mají spousty klíčových vlastností:

- umí si zorganizovat práci a domluvit se s ostatními
- vést lidi, motivovat je
- přijít včas (na nádraží, na závody, do hodiny)
- zodpovědnost – 15/20 dětí na táboře není málo
- praktičnost (zabalit batoh, rozdělat oheň, vyplnit papíry na závodech)
- a spoustu dalších

Velké místo má pak parta přátel – každý, kdo chtěl zapadnout, dostal šanci :-). Rádi se pak potkáme na výletech, oslavách, svatbách i pohřbech. Protože Sokol je vážně na celý život.

Zároveň není třeba zapadat do stereotypu. Každý občas potřebuje nové impulsy, a tak není od věci si vyzkoušet práci v jiném oddíle nebo třeba i v jiné jednotě. Já si vyzkoušela vedení předškoláků, zákyň, žen i turistického oddílu a pomalu se těším, až si třeba jednou stříhnu rodiče a děti. Každá věková skupina má své a všude se člověk naučí něco nového.

A právě ta pestrost, jak věková, tak osobnostní, je krásná. Semináře, závody, turnaje, výlety, tábory, tančírny, divadla, zpívandy... co všechno si člověk vybere, vymyslí a chce realizovat, to může mít.

A co teprv slet – nácviky a pak různé oblastní slety... Takhle to zní sice nudně, ale kdo zažil, tak ví. Je to stále cvičení a k tomu navíc výlety a zážitky s partou.

Závěrem – doufám, že jsem to tu řádně vylíčila, a to v růžové, béžové a bleděmodré barvě. Aktuálně je většina oddílů všestrannosti tak na hraně. Zvládáme, ale další ruce se rozhodně budou hodit. V personální krizi jsou pak turistické oddíly Kánata a Veverky. Tak co, jdete do toho s námi?

S těšením na nové tváře

Ája  
náčelnice

# SE SOKOLEM DO DIVADLA

Po nejistých covidových letech se opět vracíme s oblíbeným konceptem „Se Sokolem do divadla“. Vaše ohlasy i prvotní zájem o naše první dvě vlaštovky, které jsme v průběhu února 2023 vypustili do světa, svědčí o tom, že o kulturu je v Libni zájem!

Historické dědictví, na které Sokol navazuje a které se snaží i v dnešní době rozvíjet, nezahrnuje totiž jen sportovní a fyzické aktivity zocelující tělo, ale v širším smyslu nabádá i k rozvoji ducha a morálních hodnot a zásad. A naše organizované návštěvy kulturních akcí spadají právě do tohoto širšího rámce.

Když jsme zpočátku nejistě řešili, kde a jak začít obnovené premiéry sokolských návštěv, volba padla symbolicky na naši „Zlatou kapličku“, kde 31. března 2023 shlédneme moderní pojetí klasické Smetanovy opery Prodaná nevěsta. Už dnes jsem zvědavý, jak moc se uznávaná tvůrkyně Alice Nellis vzdálila od běžně předváděných jihočeských krojů a scénérie staročeských selských stavení. Pokud to v rámci termínů stihnete, pojdte se podívat s námi! Nabízíme všem členům Sokola i jejich rodičům, přátelům či kamarádům nejen příležitost shlédnout zajímavé představení, ale i navštívit významné kultovní místo spjaté s českou národní obrozeneckou myšlenkou.

Prvotní rozpaky „kam dál“ byly rozptýleny hned po pár dnech, kdy jsme v předstihu dostali informaci o plánovaném představení amatérského souboru „Divadlo bez dozoru“ hostujícího nejčastěji v prostorách „Divadla na Prádle“. Již umístění scény poblíž Tyršova domu jsme považovali za jasné znamení, a proto jsme rozeslali hned vzápětí další pozvánku na 6. března 2023 – tentokrát na divadelní komedii Familie pojednávající o složitosti rodinných mezigeneračních vztahů.

Rozhodně není cílem zahrnout libeňskou sokolskou komunitu (čítající zhruba 700 členů) a jejich blízké kulturou, i když se to tak po našem raketovém startu může jevit. Prvotní zájem o obě představení každopádně předčil naše přízemní odhady a jsem rád, že nabídka oslovila několik desítek kulturychtivých zájemců. Rádi bychom v rámci možností zasílali e-mailem pozvánky alespoň 5x ročně na žánrově různorodá představení (činohra, komedie, balet, opera, ale i koncerty nebo jiné zajímavé kulturní počiny, o nichž se včas dozvíme). Pokud byste i vy věděli o nějaké kulturně zajímavé a hodnotné akci, dejte mi prosím vědět na e-mail uvedený zde níže – budu vděčný za jakýkoli tip/návrh!

A mimochodem, věděli jste, že sokolský pozdrav „NAZDAR“ má souvislost právě s Národním divadlem, kam se chystáme na sklonku března?

Jak vysvětluje mj. server kudyznudy.cz: „Ryze český pozdrav „nazdar“ se začal užívat při sbírkách na vybudování Národního divadla v Praze, kdy se příspěvky na jeho stavbu vkládaly do pokladniček s nápisem „Na zdar Národního divadla“. Vybírat se začalo v dubnu 1851, sokolský pozdrav byl schválen současně s praporem v roce 1862, kdy vznikl pražský Sokol.“

**Miloslav Doupal**

e-mail: mila.doupal@sokol-liben.cz

## HLEDÁME KRONIKÁŘE A DALŠÍ VÝPOMOC!

Vzdělávatelský odbor měl od začátku mnoho funkcí, z nichž se mnohé přetransformovaly a mnohé zůstaly v původní podobě dodnes a mnohé se přidaly navíc. Také to většinou býval sbor několika lidí, dnes má většina jednot, včetně naší libeňské, člověka jediného (s více či méně funkčním a proměnlivým týmem spolupracovníků). Libeň je jediná jednota v župě, kde je vzdělavatelka pracující na plný úvazek a vzdělávatelská činnost by hravě naplnila úvazek druhý.

Již jsem psala v předminulých zprávách, co všechno takový vzdělavatel dělá a co všechno z toho nestíhám. Na schůzku se zájemci o zapojení přišli pouze dva, kteří odebrali dva úkoly z dlouhého seznamu, Doupalovi úspěšně rozjíždějí společné návštěvy divadel, které převzali po Vítkovi a Lišce. Spousta věcí ale stále chybí a ne všechno může počkat.

**Nejvíce aktuálně hoří kronika a jednotová knihovna.** Kronika nebyla psaná od roku 2009 a s každým měsícem se vzdalujeme možnosti ji mít přesnou a detailní; ačkoliv se snažím, nestíhám zachytávat všechno, co se v jednotě děje. Píší mi badatelé, kteří by chtěli nahlédnout do kronik z různých období – z doby založení, válečné, meziválečné nebo z doby zákazu Sokola. A co nabídneme za dvacet, padesát, sto let těm, které bude zajímat dnešní doba?

**Pokud máte možnost se aspoň částečně podílet,** napsat zápis o jedné dvou událostech, prosím, udělejte to. Popište jaké byly šibřinky, napište výsledky závodů. **Každý zápis se počítá!** Stačí krátké a stručné, aby byla kronika přehledná.

Druhým úkolem spojeným s kronikou je její **zpětná rekonstrukce od roku 2009**. To obnáší projít staré Zprávy, zápisy z výboru a třeba příspěvky oddílů na sociálních sítích a ty nejdůležitější vypsát do kroniky. To může dělat třeba i rodič nebo prarodič některého z našich dětí, **nebojte se zapojit!** A ani není potřeba být dospělý, krátkou zprávu zvládnou už školní děti :-)

A třetí činností, kterou zmiňuji a nepočká, je **knihovna**. Bude v knihovničce ve sborovně a už jsme začali s přípravou knih na půjčování (sepisování seznamu a třídění do témat). Knihovnička pro členy bude poměrně samoobslužná, ale bude potřeba **někdo, kdo jednou za čas zkontroluje vrácené knihy** a třeba se i zapojí do tvoření katalogu.

**Další drobné věci,** které jsou potřeba, **jsou:** psaní článků do župního časopisu Vzlet (čtvrtletník, alespoň 1 článek do čísla – reportáž z nějaké akce); třídění a evidence předmětů a dokumentů v archivu (popsat, zabalit do krabičky a uložit na místo); práce v krojovně (třídění, popisování, opravy cvičebních úborů a krojů); správa nástěnky s historickými náměty.

**Tak prosím popřemýšlejte, jestli můžete věnovat pár minut týdně pro něco, co po vás zůstane. Děkujeme!** Veškeré zapojení prosím dohadujte se vzdělavatelkou Ankou, nejlépe e-mailem na [anna.holanova@sokol-liben.cz](mailto:anna.holanova@sokol-liben.cz).

## ODDÍL RODIČŮ A DĚTÍ

Na cvičení je stále velká účast, a tak určitě všechny potěší, že od pondělí 17. 4. bude probíhat cvičení jen na velkém sále, protože předškolní děti budou cvičit venku. Pokud by však odpoledne pršelo a předškolní děti by nemohly cvičit venku, tak se automaticky rodiče a děti budou přesouvat do Srncova sálu (ten se zelenou podlahou).

Časy hodin a jejich vedoucí se nebudou měnit ani v následujících měsících:

pondělí 16:00–17:00 Dana Cejpková

úterý 9:50–10:50 Jana Motlová

čtvrtek 16:00–17:00 Jana Dubská

Prosím, začněte přemýšlet, jak bude chtít docházet na cvičení od září 2023. Už nyní je dlouhý seznam zájemců o cvičení ve školním roce 2023/24. Dotazník týkající se Vašeho zájmu o cvičení Vám přijde na e-mail v květnu.

V květnu proběhnou i **atletické závody na stadionu Juliska**, kterých se mohou rodiče a děti zúčastnit dne **28. 5.** Pokud máte duši závodníka a chcete se na akci přihlásit, kontaktujte vedoucí své hodiny.

Opět se budou v létě v termínu 15.–22. 7. a 22.–29. 7. konat pobyty rodičů a dětí. Pokud máte zájem o bližší informace k pobytům, kontaktujte Danu Cejpkovou ([dana.cejpkova@sokol-liben.cz](mailto:dana.cejpkova@sokol-liben.cz)).

Možná se Vám to zdá daleko, ale už nyní běží přihlašování na Slet 2024. Rodiče a děti mají krásnou skladbu s názvem Čmeláčci. Pokud máte zájem se účastnit sletu, napište Janě Dubské ([jana.dubska@sokol-liben.cz](mailto:jana.dubska@sokol-liben.cz)). Skladbu můžete shlédnout na YouTube.

**Dana Cejpková**

tel. 606 551 223

e-mail: [cejpkova.dana@seznam.cz](mailto:cejpkova.dana@seznam.cz)

## PŘEDŠKOLNÍ DĚTI

Ve druhém pololetí bude výuka v hodinách předškolních dětí zaměřena na základy gymnastiky a atletiky. Vše souvisí s plánovanými závody.

Dne **25. 3.** čekají vybrané děti závody v gymnastice v TJ Sokol Vršovice. Pravidelná příprava na závody probíhá v pátek od 16:00 do 17:00. Držte nám palce, ať v silné konkurenci obstojíme.

Od **17. 4.** budeme chodit **cvičit s dětmi ven** na doskočiště, abychom důkladně natrénovali skok do dálky a běh v dráze, protože nás čekají v květnu závody v atletice. Děti budou přicházet do svých šaten, z kterých budeme chodit na venkovní sportoviště, které je hned vedle sokolovny.

Dne 28. 5. se oddíl předškolních dětí zúčastní atletických závodů na **Julisce** (Praha 6). Opět si budu děti na závody vybírat, protože mohu přihlásit maximálně 8 závodníků. Vybrané děti pak budou mít trénink ještě v pátek odpoledne od 16:00 do 17:00.

Opět bude v létě probíhat **tábor pro předškolní děti a mladší školní děti** a to v termínu **8.–15. 7. 2023**. Tábor bude v Janských Lázních v Hotelu Večernice a bude motivován pohádkou „Jak to chodí u hrochů“. Bohužel cena tábora je 6 000 Kč, protože celkový nárůst cen především u potravin musel hotel zakalkulovat i do ceny pro děti. Na tábor můžete čerpat příspěvky svých zaměstnavatelů, pojišťoven či jiných neziskových programů. Pokud byste měli zájem dítě na tábor vyslat a brání Vám v tom finanční situace, tak se obraťte na vedoucí cvičení, která Vám ráda poradí, kde o příspěvek požádat.

Stále máme na cvičení hodně dětí a zájem o místa na školní rok 2023/24 už je nyní velký a přesahuje kapacitu oddílu. Další děti nemůžeme přijmout, protože nemáme dostatek cvičitelů, kteří by se mohli dětem věnovat. Pokud tedy máte zájem se zapojit více do chodu libeňského Sokola v roli pomahatele či cvičitele, stačí kontaktovat jen vedoucí cvičení a říci si, jaké jsou Vaše představy a časové možnosti, jak se do činnosti organizace zapojit.

Už nyní běží přihlašování na Slet 2024. Předškoláci mají skladbu s názvem Mravenci. Pokud máte zájem se účastnit sletu, kontaktujte vedoucí oddílu. Skladbu můžete shlédnout na YouTube.

**Dana Cejpková**

tel. 606 551 223

e-mail: [cejpkova.dana@seznam.cz](mailto:cejpkova.dana@seznam.cz)

## **ŽENY – VŠESTRANNOST**

V minulém čísle Zpráv chyběl příspěvek za oddíl Ženy – všestrannost, to ovšem neznamená, že jsme na podzim zahálely. Naopak kromě klasického cvičení v pondělí a ve čtvrtek večer libeňské Ženy pilně nacvičovaly sletovou skladbu Leporelo na listopadovou předváděčku, o den později pak předvedly část nové sletovky i divákům naší tělocvičné akademie. Po ušití pytlíků na Mikuláše, vánočních výletech a nadílkách jsme na chvíli zavřely dveře tělocvičny, abychom se sem po Novém roce zase v plné síle vrátily. A začaly jsme zostra, hned v lednu vznikl nový oddíl Akrojoogy pod vedením Markét, Kaktuse a Zuzi a na běžných hodinách jsme mezi sebe přivítaly novou členku Alenu. Díky Zuzce a jejím studentům jsme si vyzkoušely jízdu na jednokolce a v hojném počtu se zapojily do organizace šibřinek i dalších akcí jednoty. Těšíme se na jarní výzvy a pomalu začínáme plánovat obsazení jednotlivých sletových skladeb. Nechcete-li si nechat ujít příležitost zacvičit si s námi, napište na e-mail [jana.dubska@sokol-liben.cz](mailto:jana.dubska@sokol-liben.cz).

Jaro plné zdraví a pohybu přeje za všechny libeňské všestraňáčky

**Jana D.**



**8.-15.  
ČERVENEC  
2023**



# Tábor pro děti od 5 do 12 let

ANEB JAK TO CHODÍ U HROCHŮ

**PŘIHLÁŠENÍ**

[DANA.CEJPKOVA@SOKOL-LIBEN.CZ](mailto:DANA.CEJPKOVA@SOKOL-LIBEN.CZ)

**TÁBOR JE VHODNÝ  
I PRO DĚTI, KTERÉ  
DOSUD NEMAJÍ S  
PODOBNOU AKCÍ  
ZKUŠENOSTI.**



**CENA 6000 Kč**

**ZAHRNUJE:  
UBYTOVÁNÍ V  
HOTELU  
PROGRAM PRO DĚTI  
VSTUPY A JÍZDNÉ NA  
VÝLETY**



**HOTEL VEČENICE  
MODROKAMENNÁ 150  
JANSKÉ LÁZNĚ**



## NOVÝ ODDÍL – ACROJÓGA

S novým rokem začal v Sokole fungovat nový oddíl acrojógy. Že nevíte, oč běží? Acrojóga v sobě spojuje prvky jógy a akrobacie a cvičí se ve dvou a více lidech. Cvičení zahrnuje různé jógové pozice, které se běžně cvičí na zemi, ale také kotouly, stojky či skoky. Je to zábavný způsob pohybu, při kterém prověříte svou flexibilitu, koordinaci a rovnováhu. Možná vám to zní nebezpečně, ale nebojte se, pro to, abyste mohli cvičit acrojógu, nemusíte hned umět metat kozelce. Začíná se s jednoduššími prvky jako letadlo či židle, které pak lze spojit v tzv. flow, tedy plynule navazující sestavu.

Scházíme se jednou za měsíc v neděli v 18 hodin v lodi velkého sálu, program je přizpůsoben i pro úplné začátečníky. Již máme za sebou dvě lekce, kde jsme se naučili letadlo a jeho různé variace a jiné základní prvky. Také jsme vystoupily na šibřinkách, kde jsme předvedly další zajímavé pozice, které se budeme na lekcích postupně učit. Příští setkání nás čeká 19. března a už se nemůžeme dočkat, jak si naši acrojogíni poradí s novými výzvami. Určitě rády uvidíme i nové tváře, takže pokud vás acrojóga zaujala, neváhejte a přijďte si ji s námi vyzkoušet.

Anna Kolářová

## GYMNASTICKÉ ZÁVODY U PŘÍLEŽITOSTI PAMÁTKY JANA VORLA

V sobotu 11. února 2023 proběhl v Libeňské sokolovně další ročník Memoriálu Jana Vorla. Gymnastický pětiboj se šplhem na laně pořádaný jako vzpomínka na našeho nešťastně zesnulého cvičitele proběhl v tradiční pohodě. Závodilo celkem dvanáct závodníků (šest domácích) v pětiboji a třináctý ve šplhu na laně. Tak jako obvykle jsme si pustili Linkin park, sesypali dorostence a muže do jedné kategorie a sledovali sestavy jak tříprvkové s maximálním úsilím, tak elegantní lety vybroušené.

V pětiboji vyhrál Martin Křena ze Sokola Lysá nad Labem, který si Hnízda (Honzu Vorla) pamatuje ze společného závodění. Druhý byl Martin Szabó ze Sokola Poděbrady, který memoriál vyhrál v roce 2017, a na třetím místě skončil taktéž vítěz z roku 2020 Marek Matoška ze Sokola Písek.

Šplhu na laně dominovali domácí Adam a Marek Novotní, bronzový byl Marek Matoška.

Po závodu samotném jsme šli na společný pozdní oběd a po něm navštívit hrob Jana Vorla a vzpomenout si na něj několika historkami. Když už jsme byli na Olšanech uctít sokolské velikány, zapálili jsme svíčku i na hrobech Miroslava Tyrše a Jindřicha Fügnera s manželkami a náčelníka ČOS Vratislava Svatoně.

Josef Kubišta  
náčelník

## JILM

Nový rok jsme započali tradičně lednovou jednodenní výpravou. Tentokrát jsme se vypravili do Posázaví. Prošli jsme si Vlčí rokli a během dne rozluštili tragický příběh císařského hajného Dlabala. Druhý den jsme strávili v sokolovně hraním míčových a deskových her. Sehráli jsme si také naši malou verzi prezidentských voleb, ve kterých jednotliví členové soupeřili s ostatními v řečnění o volební hlasy.

Na přelomu pololetí jsme vyjeli opět do hor na třídní lyžování. Hostila nás opět Ledňáčkova chalupa v Dolním Dvoře. Počasí se nám celkem vydařilo, a tak jsme si mohli do sytosti zalyžovat i si užít dalších zimních radovánek. V druhém pololetí pokračuje činnost stejně jako doposud, tedy středeční oddílové schůzky (17–19 h) budou probíhat společně s oddílem Veveřek. Pokud byste měli zájem o naši činnost, neváhejte nás kontaktovat. Máme stále nějaká volná místa, a to i na letní tábor.

Níže přikládám program na jaro a léto:

18.–19. 3. (so–ne) Apríllovka – dvoudenní výprava jarní přírodou a aprílovou náladou (nocleh pod střechou)

15.–16. 4. (so–ne) JVLS a semifinále ZZZ – na sobotu jsou zváni i rodiče; v neděli Jilm naváže vlastním programem.

30. 6. – 2. 7. (pá–ne) Pracovka + stavba tábora

25. 8. – 28. 8. (pá–ne) Bourání tábora

30. 6. – 22. 7. 2023 TÁBOR

**Dan Unzeitig (Kondor)**

e-mail: dan.unzeitig@sokol-liben.cz

tel.: 720 367 608

## SOKOLOVÉ LONI DAROVALI PŘES 380 LITRŮ KRVE

V roce 2022 se už 8. ročníku projektu Sokolská kapka krve zúčastnilo celkem 56 jednot a v nich 343 dárců absolvovalo 860 odběrů. Loni tak sokolové darovali 387 litrů krve. Od roku 2015, kdy projekt začal, už je to celkem skoro 1 800 litrů krve.

Vůbec poprvé se v jedné jednotě podařilo pokořit hranici sta odběrů za rok. Asi není překvapením, že se tak stalo v Sokole Komárov, který letos opět zvítězil – 37 dárců absolvovalo celkem 108 odběrů.

Na 2. místě skončil také jako loni Sokol Pardubice I a třetí je jednota z Opočna. Další skvělé výsledky pak přišly z Domašína, Spořilova, Písku a Příbrami: všechno jednoty, které se účastní již opakovaně.

Letos se podařilo oslovit 49 prvodárců, což je v době, kdy dle Českého červeného kříže v Česku chybí asi 70 000 dárců, obzvlášť důležitý počín.

V roce 2022 v Sokole Libeň krev darovali:

F. Dostál, T. Dragoun, V. Jakoubek, M. Kubů, L. Křemen, L. Zubáková.

Celkem absolvovali 12 odběrů a naše jednota se umístila na 24. místě. Podrobné výsledky jsou vyvěšeny na webových stránkách jednoty.

Darovaná krev může pomoci v mnoha situacích ohrožujících život: malým miminkům, maminkám po porodu, dětem i dospělým s leukémií či obětím automobilových nehod či přírodních katastrof.

Veškeré informace o projektu a plánovaných hromadných odběrech najdete na [sokolskajakakrve.cz](http://sokolskajakakrve.cz).

Bližší informace také rád sdělím osobně či na e-mailu: [vit.jakoubek@sokol-liben.cz](mailto:vit.jakoubek@sokol-liben.cz); na tento e-mail také prosím pošlete počty odběrů. Za 1. pololetí 2023 do 31. 7. 2023.

Zkusme vystoupit ze své komfortní zóny, a pokud splníme podmínky pro darování krve a jsme zdraví, pak bychom si odběr měli alespoň vyzkoušet. Mysleme na to, že darovaná krev může zachránit lidský život a to přece stojí za nějaké nepohodlí a námahu.

Vít Jakoubek

## REPUBLIKOVÝ PŘEBOR V ZÁLESÁCKÉM ZÁVODU ZDATNOSTI

Naše turistické oddíly jsou pravidelnými účastníky soutěže odboru všestrannosti České obce sokolské v Zálesáckém závodu zdatnosti (ZZZ) a v minulosti se naše hlídky několikrát staly držiteli putovní zlaté (žactvo), respektive stříbrné (dorost) sekery pro republikového vítěze.

ZZZ má ze všech sokolských soutěží asi nejblíže k ideálům *kalokagathie*, jelikož kombinuje tělesnou zdatnost v podobě běhu na okruhu (délka 5–6 km) a disciplín jako šplh na laně a hod na cíl s disciplínami, které vyžadují znalosti přírody, naší vlasti a historie ČOS, a technickými dovednostmi jako rozdělení ohně, uzlování, práce s nožem a sekerou a poskytnutí první pomoci.

Pořádání republikového finále se pro letošní rok jménem ČOS ujala naše jednota a zvolila rekreační areál Machův Mlýn jižně od Rakovníka. Organizační tým v čele s br. jednatelem v současné době piluje propozice a připravuje trasu závodu a podobu jednotlivých disciplín, tak aby 19.–21. 5. bylo vše perfektně připraveno. Kromě toho doufáme, že letos postoupí ze župního kola i některá naše hlídka. Finále je trochu výjimečné tím, že jej neděláme pro “své členy”, ale naši organizaci (ČOS) jako celek. Akce je to náročná a je důležité, aby se jednoty/župy, které na ni mají síly, v pořádání střídaly. V každém případě tedy uvítáme zájemce, kteří by se chtěli jako pomocníci podílet na realizaci této akce, kterou rozhodně nebudeme dělat každoročně. Informace případně poskytne br. Jan Přech ([jan.prech@natur.cuni.cz](mailto:jan.prech@natur.cuni.cz)).

Jan Přech  
jednatel, ředitel přeboru ČOS v ZZZ 2023

# TANČÍRNA

Jednu sobotu v měsíci se Strnadův sál už tradičně mění v taneční parket, kde v přátelském kolektivu rozvlíní sokolové své boky a pobaví se nad drobným občerstvením. Po únorové pauze vyplněné šibřinkami se 18. března otevře už čtvrtá pětka libeňských tančíren, na které srdečně zveme všechny milovníky tance. Cenou za vstup je něco dobrého na raut či příspěvek 50 Kč. Těšit se můžete i na krátké semináře k jednotlivým tancům, tak hurá do gala!

**Jana D.**

# 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 Martin Burian | jazyková úprava Martina Waclavičová | editoři Vít Jakoubek, Jan Přech