

JARNÍ ZPRÁVA NÁČELNÍKA

Do cvičení již několik let dochází průměrně 45-50 cvičenců (mladší+starší žáci, dorostenci, cvičitelé). A ani tento cvičební rok není výjimkou, za což **děkujeme i Vám - rodičům.**

Od září prošlo cvičením 45 mladších žáků, 28 starších, 14 dorostenců a 21 cvičitelů – celkem 108 cvičenců. V průměru je měsíčně zapsáno 85,1 cvičenců a průměr docházky je 45,3. Cvičitelů máme dostatek, takže zvládneme i větší nápor. Proto prosím dohlédněte na pravidelnou docházku Vašich synů a zkuste nabídnout naší činnost i ve svém okolí (uvítáme hlavně starší žáky a na úterý i žáky mladší) – děkujeme.

A kdy se cvičí ? Mladší žáci (ročník 2007-2010) v **Út a Čt 17-18, starší žáci** (2003-2006) **a dorostenci** (1999–2002) v **Út a Čt 18-19.** Pro cvičitele a dorostence možnost úterního cvičení mužů a čtvrtelní košíkové (oboje 19-20). **Dále nabízíme každé pondělí a čtvrtek kondiční cvičení pro dorostence (19-20).**

Nejprve stručný návrat do konce roku 2016 a počátku roku 2017

● V sobotu **26.11.2016** proběhla v naší sokolovně tradiční **tělocvičná Akademie**. Ještě před akademií jsme před vstupem do hlavního Strnadova sálu slavnostně (písně Foersterova pěveckého sdružení, proslovy starosty a náčelníka) odhalili pamětní desku sokolům, kteří v naší sokolovně drželi při životě sokolskou myšlenku i v době nesvobody mezi roky 1948 a 1989. Zatím je tam uvedeno 11 jmen. Tento seznam však není konečný. Má-li někdo z pamětníků či jejich rodinných příslušníků návrh na další odvážné a obětavé bratry a sestry, pak je rádi uvítáme. Stejně tak bychom rádi doplnili data narození a úmrtí u některých již uvedených osob, u kterých se nám je bohužel nepodařilo najít. Náměty na jména i doplnění letopočtů pište na sokolský e-mail (sokol@sokol-liben.cz), volejte do kanceláře sokola (284825135) nebo je vložte do obálky u desky. Za vše předem děkujeme.

A pak už došlo na vlastní cvičení. Nejprve se světelnou show vystoupilo 5 členů oddílu Cyrwheel, po ní proběhlo slavnostní zahájení akademie s praporem a historickými kroji. Následovalo cvičení 20 párů oddílu Rodiče a děti a hned po nich zacvičilo 8 členek Věrné gardy

s míčky. Se zvířátky zacvičilo 44 Předškolňat, atletické cvičení předvedlo 24 Mladších žáků, na hrazdě a akrobacii předvedlo cvičení 9 vybraných žákyň a po nich předvedlo 30 Mladších žákyň pódiovku s bosu. Následoval jediný host akademie – Jan Sladký na BMX kole. Dále zacvičili Starší žáci na kruzích (18), Starší žákyně (10) s gymboly a 7 Roztleskávaček. Muži (7) měli efektní nástup, kdy jeden z nich zahájil cvičení skokem z galerie do sálu (do dučen), pak předvedli cvičení na nářadí (přeskok, bradla, kruhy). Následovalo cvičení žen – průřez cvičením posledních desetiletí předvedlo 12 Cvičitelek a 9 členek oddílu Aerobiku. Dva Muži pak přidali grotesku na koni s madly. Dále zaskákali přes švihadlo 4 kluci ze Skipping Boys a nakonec zacvičilo 20 Mužů, Cvičitelů a Dorostenců sletovou skladbu mužů z roku 1912. Během takřka dvouhodinového programu se divákům předvedlo 275 cvičenců. Diváků bylo cca 375. Jim děkujeme za jejich uznalý a povzbuzující potlesk. Děkujeme i cvičencům, jejich rodičům, cvičitelům i těm, kteří vše připravili technicky (nanosili židle, nasvítili, ozvučili, nafotili, natočili).

- V neděli **27.11.2016** proběhla tradiční **podzimní brigáda**. Celkem 35 lidí (14 cvičitelů, 11 jilmáků a žáků, 5 Veverek, 3 Muži a 2 hosté) se podělilo o následující práce, při kterých odpracovali 170 hodin – posekání trávy na dvoře a tarasu, zametení před sokolovnou, sejmutí reklamy ze vrat, naplnění kontejneru odpadem, úklid v chodbě archivu, v klubovně, Filipově síni, na Balustrádě, v posilovně, na galerii a v prostoru pod schody před sborovnou. Instalace nových šplhacích tyčí, svaření poškozené mříže u dveří velkého sálu, snesení piána do přízemí, drobné opravy nářadí a pomůcek, atd.

- V neděli **27.11.2016** též proběhla tradiční Libeňská cvičební neděle. Cvičení aerobiku, pilates, bosu, atd. v Karlíně. Cca 35 účastníků.

- Ve **čtvrtek 1.prosince** pak přišel do naší sokolovny **Mikuláš** se 4 čerty a 5 anděly (v 16 hodin pro předškolňata a od 17 hodin pro mladší žáky a žákyně). Celkem bylo 114 dětí.

- V neděli **4.12.2016** se v Sokole Kobylisy konal **Rychlý šplhoun** – tradiční závody ve šplhu. Naše devítičlenná výprava dosáhla 2x na druhé místo, 1x na třetí a 2x na páté místo.

- Ve čtvrtek **15.12.** bylo tradiční **vánoční vystoupení loutkářů**. Pro cca 70 dětí a 20 dospělých tentokrát vystoupil soubor Kampak (DDM Praha 9). Bohužel představení se nevyvedlo – omlouváme se my i vystupující soubor. Příště se už doufám vrátíme k osvědčenému souboru Vhlavědrát.

- V posledním předvánočním týdnu měly naše **turistické oddíly** (Jilm, Káňata, Veverky) **Vánoční nadílky** v klubovně (stromek, svíčky, koledy, vánoční povídky, dárky, cukroví, ...). Třeba na té jilmácké se sešlo 37 lidí.

- **6.1.2017** se sešli cvičitelé na tradičním **Silvestru cvičitelů** – kromě zábavy i shlédnutí a výběr sletových skladeb pro nácvik sletu v roce 2018, vize do budoucna, atd. Sešlo se 25 cvičitelů, 8 cvičitelek a 7 hostů.

- O víkendu **21.-22.1.2017** s v sokolovně konal **Ropeskipling camp**, kterého se zúčastnilo cca 45 osob.

- **31.1.2017 proběhlo vyhlášení soutěže Letní disciplíny.** V jednotlivých ročnících vyhráli : Š.Novák, A.Kubelka, V.Blahunek, J.Pikálek, M.Novotný, V.Šmejkal, D.Lymych D.Unzeitig a J.Novák. Mezi 55 mladšími žáky se ještě dobře umístili: R.Pecánek, A.Tyl, T.Ettel, A.Basseville, V.Jelínek, M.Cisarz, O.Faltýnek a V.Novák. Mezi 17 staršími žáky ještě vynikli: A.Novotný, V.Unzeitig a T.Šeda. Mezi 23 dorostenci a cvičiteli si jmenování zaslouží ještě J.Kudroň, V.Mrkvička, T.Novák, M.Příbyl a R.Kloubský. Nejlepší dostali diplom, sladkost a věčnou cenu.

- Od začátku ledna se též rozeběhla nová **Zimní soutěž**, která má čtyři disciplíny. První je šplh (mladší tyč, starší lano v sále), druhá hluboký předklon v roznožení, třetí přeskoky lavičky snožmo bokem a čtvrtá zvedání nohou (mladší pokrčených, starší napnutých) v závěsu na žebřinách.

- I v roce 2017 pokračuje akce **Se sokolem do divadla** – 18.1. to bylo představení Misanthrop (Molière) ve Švandově divadle - 4 osoby, 15.3. opera La Traviata (G.Verdi) v Hudebním divadle v Karlíně – 7 osob a 25.4. Macbeth (W.Shakespeare) v divadle D21 – 5 osob.

- **11.2.2017** se uskutečnil **IV.ročník memoriálu Jana Vorla** – nejprve gymnastické závody pro dorostence a muže (Kruhy, Přeskok, Hrazda, Bradla a Šplh), pak vzpomínání na našeho bývalého cvičitele, který zemřel v 21 letech v roce 2007. Bylo 10 závodníků, 5 rozhodčích a 11 diváků.

- **14. a 16. února** se konaly **nominační závody žáků**. Z 58 kluků jsme vybrali 27 nejlepších pro další nácvik a účast na dubnových závodech všestrannosti.

- V sobotu **18.2.2017** oslavil **turistický oddíl Jilm** výpravou a sešlostí současných i bývalých členů (zatím jich bylo 221) **35. výročí založení**. Na výpravě do Draháňského údolí a na hradiště Zámka se sešlo 31 osob (z toho 21 jilmáků) a užili si pohodu a trochu bahna po oblevě. Večer v sokolovně se při hrách, kytaře a povídání sešlo 59 lidí (43 členů).

- V sobotu **25.2.2017** proběhly klasické libeňské Šibřinky. Od 15 do 17 hodin to byly **Dětské šibřinky** – hudba, tance, počítání masek, soutěže. Přišlo 150 dětí. Večer od 19 se pak na **Šibřinkách pro dospělé** – živá hudba, tombola, občerstvení, předtančení, soutěž masek – sešlo cca 180 lidí, kteří vypadali poměrně spokojeně. V neděli jsme pak za účasti 24 dobrovolníků vše uklidili.

- Ve středu **22.3. 2017** se konala **Valná hromada Sokola Libeň**

- **26.3.2017** se konala tradiční **jarní Brigáda**. Úklid v sokolovně a jejím okolí, sekání trávy, vykopání pařezů, úklid dílny a garáže, nátěr odpadkových košů, drobné údržbářské práce, atd. Celkem 25 lidí (15 cvičitelů, 4 jilmáci, 3 Veverky, 1 žák, muž a cvičitelka). Odpracováno 116 hodin.

- **1.-2.4.** se v naší sokolovně konal volejbalový turnaj smíšených družstev. Po oba dny 5 družstev.

- **8.-9.4.2017** nás čekal již **54. Jarní Výlet Libeňského Sokola** – vlakem jsme vyrazili do Světlé nad Sázavou, odkud objednaný autobus odvezl zúčastněné na libeňské tábořiště v Lučici. Po nástupu a

písničky byly hry v lese, Modrá stuha v rybníce (10°C), pak oběd a následně další hry v lese, drobné soutěže na čtveřice a mini ZZZ (7 družstev dětí do 8 let). Po večeři pak následoval táborák v tee-pee – v sedě se nás do něj vešlo 68. Ti, kteří nepřespávali na místě (báli se nočního chladu) byly odvezeni do sokolovny v Habrech. Ostatní ještě poseděli u ohně a na kutě šli až po půlnoci. Celá neděle pak byla věnována Zálesáckému závodu zdatnosti – soutěžilo 10 tříčlenných družstev. Ve starším žactvu vyhrálo Staré Město, v dorostu jilmáci. Finále ZZZ se koná 19.-21.5. v Radíkově u Olomouce.

Nezávodníci pak měli procházku po okolí, mimi jiné k Žižkově studánce. Po oba dny bylo pěkné počasí a tak ti, kteří dali na špatnou předpověď, mohou litovat. Z Libně nakonec dorazilo 58 lidí a celkem nás bylo 80 (Staré Město, Zlíchov). Tak zase na podzim při PVLS, které bude 7.října.

• Celopražské **Závody všestrannosti se uskutečnili 21.-23.4.2017**

Vybraní závodníci měli v pátek plavání, v sobotu atletiku a v neděli gymnastiku a šplh. Celkem dorazilo 24 žáků, 1 dorostenec a 5 mužů. A jak si kluci vedli ? Mladší žáci I. – V.Blahunek celkově 3. z 23 (1. ve šplhu, 5.v plavání a gymnastice), V.Novák, J.Motyčka (6. A), T.Ptáček, Š.Novák (6. P), T.Novotný, O.Doupal, T.Ryba. Mladší žáci II. – M.Novotný celkově 2. z 16 (1.Š, 2. G, A, 6. P), M.Cisarz 3. (1. G, 4. P, 5. Š), J.Pikálek 6. (3. Š, 6. G), A.Tyl, A.Basseville, Š.Hajt (5. G), V.Jelínek, A.Bartošek. Starší žáci III. – J.Skokan 4. z 10 (3. G), J.Gerri (1. P, A), V.Šmejkal (3. Š). Starší žáci IV. – V.Unzeitig 2. ze 7 (2. G), D.Lymych 3. (1. A), A. Novotný (1. P, Š, 3. G), T.Šeda (3. A, P), P.Boháč (2. Š). Dorostenci - R.Kloubský (1. A, 2. P). Muži - M.Příbyl, J.Kubišta, J.Dobis, O.Loudil a O.Fojtík – jen plavání a atletika.

Finále ČOS – mladší 26.-28.5. v Prostějově a starší 9.-11.6. v Praze by se mělo týkat M. Novotného, J.Skokana, V.Unzeitiga a R.Kloubského.

Náhradníky jsou V.Blahunek a M.Cisarz.

• V pondělí **8.5.** se konal závod **Praha Open**. Gymnastika pro dorostence a muže a také společný závod ČOS a ČASPV pro žáky. Z Libně 2 muži (1. a 2. místo ze 2), 1 dorostenec (1. ze 2), 1 starší žák (6. ze 6) a 2 mladší žáci (13. a 14. ze 16).

- v sobotu **13.5.** se v libeňské sokolovně sešlo 19 cvičitelů, 6 cvičitelek, 5 hostů, 4 děti, 2 muži a 2 lektori a proběhlo **školení libeňských cvičitelů**, které jsme si objednali nám na míru. Rozcvičení a pak zejména průpravné cviky (zpevňovací, podporové, odrazové, dopadové, lokomoční, rotační a rovnovážné) a nakonec došlo i na to, jak správně a rychle naučit základní cviky na všech gymnastických náradích. Po takřka deseti hodinách jsme byli sice unaveni, ale velmi spokojeni, protože jsme se dost posunuli po odborné stránce a rozšířili si portfolio průpravných cviků. Tak snad to bude (třeba za rok, za dva) vidět i na našich cvičencích.

Večer jsme pak pokračovali posezením ve sborovně při drobném občerstvení. Při tom jsme zejména našim mladým pomahatelům předávali naše dlouholeté zkušenosti s vedením dětí.

- Děkujeme všem za zaplacení **příspěvků na I. pololetí roku 2017.**

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

- Nejenom cvičením žijeme v naší sokolovně. A tak po 4 loňských svatbách tu už máme další cvičitelské děti – Franta Juhász má Amálku a Vítek Jakoubek Alžbětu. A třetí dítě je na dohled. Tak přejeme vše dobré.

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

- **Cvičení venku** (park, zahrada sokolovny) s atletickými disciplínami **začalo ve čtvrtek 11. května** a bude trvat do 5.října. V případě velké zimy nebo deště cvičení v sokolovně. I ven se nosí jako úbor bílé tričko se znakem a modré trenky a **vhodná sportovní obuv** – žádné tepláky a bundy nejsou při cvičení potřeba, dostatečně se zahřejeme pohybem.

- 27.5. pořádá Městská část Praha 8 rozsáhlý program k 75.výročí atentátu na R.Heydricha. Součástí bude i umístění 30 informačních panelů v libeňské sokolovně a stanoviště dobového červeného kříže v prostoru vjezdových vrat na dvůr sokolovny. Přijďte se podívat.

- **Dětský den - čtvrtek 1.června** – opět v parku na louce U studánky. Tradiční soutěže, sjíždění Rokytky na kánojích, šermíři.
- **Zakončovací táborák - čtvrtek 29.června** – od 17 hodin nejprve slavnostní část - písničky s kytarou, povídání a kolem 18 hodiny pak přijdou na řadu buřty (doneste si vlastní) a volná zábava.
- **Poslední cvičení - úterý 27.června** bude s vyhlášením **Celoroční docházky a Zimní soutěže**.
- V pátek 28.6. odlétají Skipping Boys na mistrovství světa v ropeskippingu (Orgando, USA). Držme jim palce.
- **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**. Letos Lučice u Havlíčkova Brodu - Bývalí jilmáci 30.6.-9.7., Veverky 9.-23.7., Jilm 23.7.-12.8., Káňata 12.-25.8., bourání tábora 26.-27.8. Informace u vedoucích oddílů.
- Do celoroční soutěže **Sokolské dny v přírodě** jsme zaslali počty dní za rok 2016 (bylo jich celkem 164) a čekáme na výsledky.
- V nové celoroční soutěži **Sokolská kapka krve**, jejímž iniciátorem byl náš cvičitel Vít Jakoubek, jsme za rok 2016 a 10 odběrů od 5 dárců obsadili mezi 20 jednotami 5. místo (vítěz Komárov – 25 dárců a 64 odběrů). **Pokud se někdo z našich členů letos odhodlá k darování krve, dejte Vítkovi vědět (vit.jakoubek@sokol-liben.cz). Děkujeme.**
- Líbilo se vám **cvičení mužů** na letošní akademii ? Klidně se můžete stát členem – berou další zájemce (muže 18-50). Cvičí 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**.

- Pokud vše půjde dle našich představ, proběhne o letních prázdninách úprava dvora včetně vrat a nátěr plechové střechy. Možná dojde i na nějaké malování, doplnění mramorového ostění u prostředních vstupních dveří a další drobné úpravy. Vše záleží na jednání s památkáři a stavebním úřadem. Těžko tedy lze něco závazně slíbit. Ale snaha je.

- **První cvičení po prázdninách bude v úterý 5.září.**

- Již **17.ročník Běhu strmého** se bude konat **ve čtvrtek 21.září**. Tak přes léto pilně trénujte, ať se vám pak dobře a rychle běží. Doufáme, že již započatá rekonstrukce cest v libeňském parku nám umožní závod uskutečnit v plánovaném termínu.

- Poslední cvičení venku bude nejpozději 5. října, 7.10. bude 55. PVLS a pak už začne nácvik na slet 2018.

- **SLET 2018** – možná se to zdá předčasné, ale není – slet se blíží. Již 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 zřejmě i naše starší žákyně** skladbu **Cirkus**, kam se asi přidá i dorost. **Cvičitelé a Muži** pak svoji účast rozdělí mezi **Borce**, Věrnou gardu – **Princezna republika** a společnou česko-slovenskou skladbu **Spolu**.

V září 2017 bude **Sletová štafeta** – hvězdicový běh (jízda na kole, plavání, lodě, tramvaje, atd.) z jednot a žup do Tyršova domu v Praze (22.-24.9.). My se pro štafetu rozdělíme na dvě části. Část se dostaví do Hostivaře, kde shlédne několik vystoupení, převezmou se štafetové kolíky z východu republiky a historickou tramvají se dojede k Tyršovu domu. Druhá část přijme u sokolovny štafetové kolíky ze severozápadu, nasedne s nimi do kánoí a po Vltavě se přesune taktéž do Tyršova domu, kde bude slavnostní zakončení štafety. A to vlastně bude start nácviku jednotlivých skladeb. Zájemci z řad členstva se můžou přihlásit k účasti na štafetě u náčelníka. Na naší akademii v listopadu 2017 již uvidíte ukázky některých skladeb. Vlastní slet se bude konat od 1. července 2017 (to bude Sletový průvod) až do 5. a 6.7. (vlastní sletová vystoupení).

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 lidí.**

Popřemýšlejte proto prosím o účasti na sletu a podpořte náš sokol a naše cvičitele ve sletovém snažení až se to na podzim roku 2017 dá vše do pohybu.

Mnoho radosti do zbytku jara a nadcházejícího léta přeje

15.5. 2017

Jiří Novák (Jirkan), náčelník (602 284 198)

ZPRÁVA NÁČELNICE

Milí čtenáři,

celý rok všechny oddíly pokračují ve své běžné činnosti. V oddílech mladších, starších žákyň a dorostenek stále uvítáme nové duše. V hodinách se věnujeme cvičení na náradí i s náčiním, míčovým hrám, posilování a protahování, nyní za hezkého počasí i atletice. Na dvoře máme dráhy pro skok do dálky a hody a vrhy, v přilehlém parku pak trénujeme naši běžeckou vytrvalost.

Trénink pak každoročně zúročíme na závodech pražské všestrannosti, kde své síly můžeme poměřit s dalšími. I letos jsme dovezli několik medailí:

Anežka Nováková: zlato – plavání

Karolína Hovorková: bronz – šplh

Adéla Bartošková: bronz – plavání

Valérie Jáchimová: stříbro – šplh, stříbro – atletika

Radka Hofmanová: stříbro – šplh, bronz – gymnastika, stříbro – atletika

Eliška Blahunková: stříbro – plavání,

Bára Dohnalová: stříbro – šplh, bronz – atletika

Zuzka Hrušková: bronz – plavání, bronz – atletika

Anežka Blahunková: bronz – gymnastika

Nejlepší děvčata postupují na celorepublikové finále. Všem zúčastněným gratulujeme.

Další akce, kterých se můžete zúčastnit, najdete v termínové listině.

Oddíl žen – kondičního cvičení a aerobiku již tradičně nabízí pestrou škálu různých druhů cvičení. Od ledna bohužel musíme snížit počet hodin na 3 hodiny týdně – střídá se aerobik, step aerobik, bosu, bodystyling, pilates, jóga, kruhový trénink i cvičení s míči i pro zdravé tělo. Máte-li někdo chuť a elán do cvičitelské/instruktorské dobrovolné práce, rádi Vám poskytneme odpovídající vzdělání.

Cvičitelský sbor ženských složek aktuálně čítá kolem 20- ti osob. Setkáte se s námi téměř ve všech kategoriích – od rodičů a dětí, přes předškoláky, mladší i starší žákyně, dorostenky, kondiční cvičení žen až po věrnou gardu. Všem za jejich práci patří velký dík. Již druhým rokem se sdružujeme ve Vinném Klubu Žen – při výtvarných činnostech se snažíme tužit kolektiv ☺

Do konce roku nám zbývá už jen pár cvičebních hodin. Přes prázdniny řádně zrelaxujte a v září navíděnou - NAZDAR!

Ája

Kontakt ohledně cvičení žákyň, dorostenek, žen:

Alena Ducháčová 608 731 421, duchacovaa@seznam.cz

ZPRÁVY R+D

Nejprve bychom rádi poděkovali rodičům, kteří nám obětavě pomáhali s organizací dětských i dospěláckých Šibřinek. Nemenší dík pak patří dobrovolným dárcům, kteří na obě zmiňované akce sponzorsky přispěli. Moc Vám všem děkujeme!

A nyní pár řádek o tom, co nás čeká v dohledné době: Na sklonku května se uskuteční atletické závody na Podvinném mlýně, které se tradičně pyšní silným zastoupením libeňských sokolíků. Další šance

poměřit si své síly s vrstevníky se našim svěřencům naskytne 11. 6. na stadionu Kotlářka v Dejvicích, přijďte si s námi užít atmosféru férového sportovního zápolení i tam!

Než naplno začnou prázdniny, proběhne ještě několik akcí přímo v době cvičení: Ve čtvrtek 1. 6. se v Thomayerových sadech na louce u studánky koná od 16:30 Dětský den, klasická cvičební hodina tedy odpadá. Pokud nám nebude přát počasí, budou si děti moci vyzkoušet všechny slibované aktivity uvnitř sokolovny. Poslední příležitost zacvičit si v Sokole ještě před koncem školního roku bude v úterý 27. 6. Pak už nás čeká jen čtvrtetní zakončovací táborák se zpěvem a s opékáním buřtů, začíná se v 17 hodin na dvoře sokolovny, srdečně zveme všechny přátele libeňského Sokola na toto slavnostní završení cvičebního roku!

Na závěr jedna prosba: Stále také platí výzva ohledně hledání nové cvičitelky (cvičitele) na čtvrtetní cvičení R+D. Jestliže víte o někom, kdo by chtěl rozšířit cvičitelské řady, neváhejte nás kontaktovat, budeme Vám vděčné za každou pomoc.

Na všechny cvičence se budeme těšit i po prázdninách, první možnost potkat se na cvičení bude v úterý 5. 9.

Krásné prázdniny se spoustou nevšedních zážitků.

Lenka a Jana

ODDÍL PŘEDŠKOLNÍCH DĚTÍ

Zápis na školní rok 2017/18

Již desátým rokem bojuje oddíl předškolních dětí s přeplněnou kapacitou, proto byly stanoveny podmínky zápisu do oddílu:

Podmínky přijetí:

1. Stávající členové oddílu - musí potvrdit účast v oddílu do 16.6.
2. Děti přecházející z oddílu rodiče a děti – nahlásí zájem o přechod do 16.6.
3. Nový zájemci – nahlásí zájem do 26.6.

První cvičební jednotka bude **4. 9.** v čase od 16:00 do 17:00. Nově příchozí děti mají zkušebních 14 dní, kdy si mohou vyzkoušet, zda jim cvičení vyhovuje či nikoliv.

Závody na stadionu Kotlářka dne 11. 6. 2017

I tento rok proběhnou závody na stadionu Kotlářka na Praze 6. Pokud máte zájem, aby se Vaše dítě závodů zúčastnilo, potvrďte účast do **26. 5.**

Poslední cvičení bude dne 26. 6. Dne **29. 6.** se budu na všechny **od 17:00** těšit u **slavnostního táboráku** na dvoře libeňské sokolovny.

V případě jakýchkoliv dotazů kontaktujte vedoucí oddílu:

Dana Cejpková, e-mail: cejpkova.dana@seznam.cz, mobil: 606 551 223

TURISTICKÝ ODDÍL JILM

Oslavili jsme Vánoce a přišel nový rok 2017. Na tradiční Vánoční nadílce se sešli současní i bývalí členové a hosté a myslím, že se doopravdy podařilo vykouzlit vánoční atmosféru a užít si ji.

První akcí v novém roce bylo Zimní táboření. Akce se zúčastnili JILMáci a Veverky v celkovém počtu 27, a jelikož bylo požehnaně sněhu, tak jsme vyrazili na hory. Přes den jsme si užívali zimních radovánek na svahu, a to jak na lyžích, tak na snowboardu. Také jsme kutali iglú a večer pak hráli mnoho her a nechyběla ani tradiční hra „Náčelník ztratil mokasín“.

V únoru náš oddíl oslavil již 35 let od svého založení. Na oslavu, které se účastnili nejen současní, ale i mnoho bývalých členů, často i se svými dětmi a partnerkami a kde nechyběl ani zakladatel oddílu a někdejší náčelník Sokola Libeň Zdeněk Lauschmann, jsme vyrazili na vycházku do Drahaňské rokle a odpoledne jsme se sešli v sokolovně, kde bylo přichystáno pohoštění a nechyběl ani dort a přípitek s přáním zdaru do dalších let oddílu. Večer jsme pak strávili vzpomínkami a prohlížením starých kronik.

V březnu jsme vyrazili do lesů Kokořínska a pražského Šáreckého údolí.

Duben patřil srazu v přírodě pražského třížupí, který jsme letos pořádali, a kterého se celkem zúčastnilo 80 lidí, krom Libně ještě ze

Sokola Staré město a Zlíchov. Sraz se konal na našem tábořišti v Lučici u Havlíčkova Brodu. V sobotu byly pro všechny připraveny nejrůznější hry a soutěže a nechybělo také koupání v rybníce při teplotě vody asi 12 st C (???). Večer byl táborák v tee-pee. Někteří strávili noc pod stanem, někteří v tee-pee či pod přístřeškem a někteří v blízké sokolovně. Hlavním bodem nedělního programu byl Zálesácký závod zdatnosti. Soutěžily žákovské a dorostenecké trojky v běhu terénem, kde na družstva čekala stanoviště, kde musela plnit úkoly ze znalostí vlastivědy, signalizace, ale i uzlování a překonávání překážek. Mimo trať pak také úkoly z první pomoci a práce s nožem a sekerou. Naše dorostenecká trojka zvítězila mezi všemi družstvy a obdržela putovní sekeru a opět postoupila na celorepublikové finále.

Co nás čeká dál?

19. - 21. 5. (Pá – Ne) Finále ZZZ v Olomouci

3. – 4. 6. (So – Ne) Výprava

14. 6. 19:00 Předtáborová schůzka s rodiči

23. – 25. 6. Pracovka- příprava na stavbu tábora

Pokud Vás zaujal náš program, neváhejte nás kontaktovat na mailu jilm@sokol-liben.cz, nebo se přijďte **podívat na schůzku ve středu v 16:30 do klubovny** v Sokolovně. Stále máme volná místa v oddíle i na táboře.

Náš tábor se uskuteční **23. 7. – 12. 8. 2017** v Lučici.

Pavel Lávička „Ledňáček“

KREVNÍ TRANSFUZE A JEJÍ VÝZNAM

Krevní transfuze je převod lidské krve nebo krevních přípravků od jednoho člověka (dárce) do krevního oběhu druhého člověka (příjemce). Takto chápeme většinou transfuzí i dnes, ale nemusí tomu tak být vždy.

Krevní převod se může uskutečnit i jinak, kdy člověk daruje vlastně krev sám sobě. To se děje např. před plánovaným operačním zákrokem, při kterém hrozí větší ztráta krve a kdy se v časovém odstupu před výkonem odebere pacientovi krev, uchová se v krevní

bance a při operaci se mu pak podá. Tomu se říká *autotransfuze* a odpadají při ní rizika infekcí či imunologických komplikací.

Běžně se ale transfuze provádí tak, že dárci je odebrána krev na transfuzní stanici. Dárcem může být osoba starší 18 let, která je zdravá, a tudíž odebráním krve nehrozí riziko jí ani případnému příjemci. Např. osoby, které prodělaly žloutenku typu B, darovat krev nesmějí (podrobnosti o tom, kdo může být dárce, se lze dozvědět na internetových stránkách všech transfuzních stanic). Před odběrem dárce vyplní dotazník o svém zdravotním stavu a je mu odebrána krev na vyšetření krevního obrazu. Pokud je ten v pořádku, pak je dárce vyšetřen lékařem a pokud i nyní je vše v pořádku, může se uskutečnit odběr.

Po odběru krve je krev vyšetřena mimo jiné na vážné infekce, jako je právě žloutenka, A, B či C, HIV apod. Také je z odběrového vaku rozdělena na krevní složky. Krev není sama o sobě jednodušší tekutina, ale obsahuje červené krvinky a krevní plazmu (což je směs bílých krvinek, krevních destiček a nejrůznějších bílkovin, mj. imunoglobulinů a tzv. srážecích faktorů - bílkovin, účastnících se procesu srážení krve spolu s krevními destičkami). V současné době lze díky speciálním přístrojům, tzv. separátorům, darovat pouze krevní plazmu nebo krevní destičky (z odebrané krve se ještě v přístroji oddělí uvedené krevní součásti a zbytek se vrátí zpět do krevního oběhu). Po oddělení krevních složek se části krve zchladí a je možné je různě dlouhou dobu skladovat (erytrocyty - červené krvinky až 42 dní; krevní plazmu je možno zmrazit a v $-25\text{ }^{\circ}\text{C}$ skladovat až 3 roky).

Na povrchu červených krvinek jsou bílkoviny - antigeny, které určují tzv. krevní skupinu dárce. Rozeznáváme hlavní krevní skupiny A, B, AB a 0. Současně také rozeznáváme, zda je na povrchu krvinky antigen Rh (krevní sk. Rh+ či Rh-). Dále se v dnešní době vyšetřuje ještě řada tzv. menších antigenů pro přesnější určení shody dárce s příjemcem. Pokud bychom totiž podali pacientovi krev jiné krevní skupiny než je jeho vlastní, došlo by k závažné imunitní reakci, kdy by protilátky příjemce zareagovaly proti cizím krvinkám dárce. Spoluobjevitelem krevních skupin byl český lékař Jan Janský.

Pacientům se pak podle potřeby podávají příslušné krevní přípravky, nikoli tzv. plná krev, která je odebrána dárce. Různé stavy vyžadují různé krevní přípravky: pacient po závažném úraze s rozsáhlým krvácením bude vyžadovat jistě červené krvinky, ale pro

snížení krvácení a dodání dalších srážecích faktorů i krevní plazmu nebo krevní destičky. Krvácením jsou ohroženy také některé rodičky po komplikovaných porodech: pokud např. dojde k prasknutí placenty, jedná se o velmi závažné krvácení, při kterém žena velmi rychle může přijít o velké množství krve. Taková pacientka bude vyžadovat podobné typy krevních složek, jako pacient při závažném úraze.

Pacienti, kteří prodělávají závažné infekce, mohou potřebovat krevní plazmu, protože obsahuje některé imunoglobuliny, protilátky, obsažené právě v krevní plazmě. Zároveň se tím dodají i některé srážecí faktory, které zabrání rozvoji závažné koagulopatie (komplikace závažných infekcí, při kterých dochází ke krvácení do orgánů z důvodu nedostatku právě srážecích faktorů). To se týká nejen dospělých pacientů, ale i dětí, a to včetně novorozenců. Zejména nedonošení novorozenci někdy trpí anémií - chudokrevností, která je daná především dosud nezralou krvetvorbou a těm je někdy opakovaně nutno dodávat červené krvinky. Někteří novorozenci trpí po porodu závažným rozpadem červených krvinek v důsledku přenesení mateřských protilátek placentou (pokud je např. matka krevní skupiny Rh negativní a dítě po otci Rh pozitivní). V takovém případě je nutné podat tzv. *výměnnou transfuzi* - přibližně dvojnásobek objemu krve novorozence, což je asi 50 ml na kilogram hmotnosti dítěte (běžně se dětem podává cca 15 ml na kilogram hmotnosti). Transfuzi děti dostávají od prověřených dárců, takových, kteří již darovali krev opakovaně.

Poté, co lékař rozhodne o podání transfuze, je pacientovi odebrána krev na stanovení jeho krevní skupiny a na porovnání jeho krve s krví zvoleného dárce, zda se v nich nevyskytují protilátky. Po té je krev (či jiná krevní složka) dopravena na příslušné oddělení, kde je lékař zkontroluje, zda souhlasí popis krve na dodaném krevním vaku s dodacím listem. Pak se odebere vorek krve pacientovi a z dodaného krevního vaku a u lůžka se ještě jednou zkontroluje, zda krevní skupina souhlasí (tzv. křížová zkouška). Poté se může krev podat pacientovi. Pokud se jedná o akutní stav a není možné čekat na výsledek příslušných zkoušek (stanovení protilátek, krevní skupiny apod.), je z tzv. *vitální indikace* podána krev skupiny 0 Rh neg. (tzv. krev univerzálního dárce, která nemá na povrchu žádné antigeny a tělo příjemce proti ní nebude vyvíjet žádnou obrannou reakci, i když to nebude krev skupiny pacienta).

Z výše uvedeného je snad patrné, že pacientů, kteří se bez náhrady červených krvinek či jiných složek krve neobejdou, je mnoho, a proto je stále zapotřebí nových dárců krve. Ti, kteří darovat mohou, by to měli brát jako součást svých občanských povinností. Takové chce také podporovat i Sokol, mj. i korespondenční soutěží **Sokolská kapka krve**.

Vít Jakoubek, zdravotník jednoty

SOKOLSKÁ KAPKA KRVE

V prosinci 2016 skončil první řádný ročník korespondenční soutěže „Sokolská kapka krve“

V Sokole Libeň darovalo krev v 10 odběrech 5 dárců. Jsou to v abecedním pořadí: N.Čeňková, F. Dostál, V. Jakoubek, M. Kubů a J. Přech. Výsledky z celé republiky uvádíme v tabulce níže, naše jednota se umístila na 5. místě a získala diplom náčelnictva ČOS. V lednu ale začalo nové kolo, a proto kdo dosud nedaroval krev či nám o tom jen nedal vědět, necht' tak co nejdříve učiní. 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. Podrobnosti soutěže se dají nalézt zde: www.sokol.cz/sokol/?action=zdk&pg=kapka.

V Libni dárce prosím posílejte počty odběrů na e-mail: vít.jakoubek@sokol-liben.cz a na tomto e-mailu také rád zodpovím veškeré dotazy. Počty odběrů za období leden – červen 2017 prosím odešlete nejpozději do 31.7.2017.

Děkuji a těším se na mnoho nových dárců.

Celkové výsledky za rok 2016

| pořadí | T.J Sokol | počet odběrů | počet dárců |
|---------|-----------------------|--------------|-------------|
| 1. | Komárov | 64 | 25 |
| 2. | Příbram | 23 | 7 |
| 3. | Opočno | 20 | 14 |
| 4. | Rokycany | 13 | 10 |
| 5. | Praha Libeň | 10 | 5 |
| 6. | Kobyly | 10 | 3 |
| 7. | Týniště n. Orlicí | 8 | 4 |
| 8. | Dvůr Králové n. Labem | 7 | 4 |
| 9. | Mirošov | 7 | 2 |
| 10.-11. | Kařez | 6 | 3 |
| 10.-11. | Stupno | 6 | 3 |
| 12. | Ledeč . n. Sázavou | 5 | 3 |
| 13. | Chocerady | 5 | 2 |
| 14. | Týn n. Bečvou | 5 | 1 |
| 15. | Silůvky | 4 | 4 |
| 16. | Zbiroh | 4 | 2 |
| 17. | Břasy | 3 | 3 |
| 18. | Olomouc Nové Sady | 3 | 2 |
| 19. | Olomouc | 2 | 1 |
| 20. | Náměšť na Hané | 1 | 1 |
| | celkem | 206 | 99 |

Vít Jakoubek, zdravotník jednoty

SE SOKOLEM DO DIVADLA

V roce 2017 tomu je již 5.rok, co více či méně pravidelně navštěvujeme my, libeňští Sokolové a naši přátelé nebo rodiny, společně nejružnější divadelní představení. Chodíme na činohru i operu, do divadel velkých, ale i do méně známých menších. Naposledy jsme v Divadle D21 shlédli Shakespearova Macbetha a plánujeme stihnout ještě jedno představení do konce cvičebního roku. 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.

A proto pokud jste s námi dosud nebyli a máte čas a chuť, přijďte, rádi vás uvidíme.

Vít Jakoubek, cvičitel

PŘÍSPĚVKY ZDRAVOTNÍCH POJIŠŤOVEN NA CVIČENÍ

stručný přehled finančních příspěvků

Většina zdravotních pojišťoven přispívá nějakou částkou na organizované cvičení, plavání a podobné činnosti. Každá pojišťovna má pro tyto své aktivity jiný název a někdy také určité podmínky. Na internetových stránkách pojišťoven se lze dočíst podrobnosti ke všem programům, a proto jen krátce uvedu ty, které se mně zdají být nejbližší cvičení v Sokole:

Všeobecná zdravotní pojišťovna přispívá všem svým pojištěncům na „pravidelnou pohybovou aktivitu“ až 500 Kč ročně (nesmí se jednat o jednorázovou sportovní akci).

Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra přispívá seniorům (osobám, které dosáhnou v roce 2017 věku 65 let) až 200 Kč na „kolektivní skupinové cvičení“.

Vojenská zdravotní pojišťovna poskytuje pojištěncům do 18 let příspěvek až 300 Kč na „organizovanou základní tělesnou výchovu“. Příspěvek do výše 500 Kč se poskytuje také na cvičení rodiče s dětmi do dovršení 6 let věku v „rámci odborně vedených kurzů pořádaných akreditovanými organizacemi“. Pojištěncům nad 18 let věku poskytuje pojišťovna na „léčebný tělocvik a tělesnou regeneraci“ (např. „organizovaná základní tělesná výchova“) příspěvek do výše 300 Kč.

Česká podnikatelská zdravotní pojišťovna poskytuje příspěvek až 300 Kč na letní tábory pro děti od 6 do 16 let Kč. Příspěvek bude uznán jen v případě jeho trvání v délce minimálně 4 kalendářní dny a lze jej uplatnit na tábory pořádané v období letních prázdnin, od 1.7. 2017 do 31.8. 2017.

Zdravotní pojišťovna zaměstnanců Škoda přispívá pojištěncům od 6 do 20 let a nad 65 let max. 300 Kč na „sportovní a pohybové aktivity“.

Revírní bratrská pokladna přispívá všem svým klientům na „nákup permanentky na pohybové aktivity“ příspěvkem ve výši 25 % z ceny permanentky, maximálně do 300 Kč.

Oborová pojišťovna zaměstnanců bank, pojišťoven a stavebnictví podobné výše uvedené programy nenabízí, resp. přispívá jejím klientům na prevenci pomocí jiných aktivit (přínejmenším jsem na jejich internetových stránkách ani přímým dotazem nic podobného nenalezl).

Prostudujte si nyní již sami výše uvedené programy na webových stránkách pojišťoven podrobněji, jistě by byla škoda jich nevyužít.

Vít Jakoubek, zdravotník jednoty

VEVERKY

Ani ve druhém pololetí Veverky nezhálely: o pololetních prázdninách jsme společně s Jilmáky vyrazili na lyžovačku do Dolního Dvora v Krkonoších, únor jsme zasvětili přípravám Šibřinek, jež jsme spojili s filmovou nocí v sokolovně a s výletem na lezeckou stěnu, pak už začalo období příprav na soutěže. Díky přílivu nových členek jsme zvládli postavit hned dvě družstva na Zlatý list a v Zálesáckém závodě zdatnosti figurovaly hned tři veverčí hlídky, jedna z nich se dokonce probojovala až do celostátního finále, které se uskuteční o následujícím víkendu. Tradiční JVLS se letos konalo na místě libeňského tábořiště v Lučici u Havlíčkova Brodu, kam se podíváme v rámci pracovky a tábora i v budoucnu, do té doby ovšem máme naplánovaný ještě výlet na vodu a výpravu na ferraty, takže nudit se rozhodně nebudeme!

Veverky do svých řad rády přijmou nové členky, jsme turistický oddíl pro dívky ve věku 11 – 15 let, schůzky máme každé úterý od 16:30 do 18:30 v klubovně libeňské sokolovny. Jednou měsíčně pořádáme výpravy a v létě nás čeká čtrnáctidenní tábor. Kromě webových stránek i facebookový profil, kde se můžete dozvědět aktuální informace o oddílu. Kontakty na vedoucí najdete na webových stránkách Sokola Libeň.

Za všechny Veverčí dámy,

Áďa a Jana