

Valná hromada

Původní termín 1. 4. 2020 byl na základě nouzového stavu zrušen. Nový termín Valné hromady určil výbor Sokola Libeň na **17. 6. 2020 od 18:00** ve Filipově síni. Za každý oddíl je nutno zvolit odpovídající počet delegátů (jednoho na každých započatých 20 i dětských členů oddílu). Delegátem může být pouze člen libeňského Sokola starší 18 let. Zájemci necht' se hlásí vedoucímu svého oddílu. Každý vedoucí oddílu nahlásí jména delegátů do kanceláře (stačí na e-mail sokol@sokol-liben.cz) do 10. 6. 2020. Pozvánka na Valnou hromadu je na internetových stránkách libeňské jednoty a je též vyvěšena na vývěškách sokolovny.

Jiří Novák, starosta

Náhrada za neodevīčené hodiny

Každému členovi naší jednoty, který v řádném termínu (do 29. 2. 2020) zaplatil členské příspěvky na období leden–červen 2020, nabízíme možnost, jak kompenzovat neodevīčené hodiny za období od 11. 3. do 10. 5. 2020. Cvičenci, kteří chodí cvičit 2x týdně, mohou pro podzimní pololetí (září–prosinec 2020) zaplatit pouze 1 hodinu týdně, ale chodit mohou 2x týdně. Cvičenci, kteří chodí 1x týdně, si mohou od 1. 6. do 31. 12. nahradit neodevīčené hodiny tím, že mohou chodit 2x týdně.

Pokud vás krize nezasáhla, nemáte finanční problémy a chcete naši jednotu v tomto nelehkém období finančně podpořit, tak samozřejmě **slevu využít nemusíte a v září zaplat'te příspěvky v plné výši tak, jak jste zvyklí. Takovým členům předem moc děkujeme.**

Jiří Novák, starosta

Zpráva starosty

Náš Sokol si prozatím po finanční stránce vedl dobře. Za loňský rok jsme opět mohli, díky grantům, platbám od nájemců a nakonec i příspěvků od členů, odložit stranou cca 500 tisíc na chystané úpravy dvora a šaten. V tuto chvíli máme objednané projektové práce na obě akce. Objednaná je též studie na oplocení našeho pozemku před kostelem. Po získání stavebního povolení začneme na podzim hledat a vybírat stavební firmu a akce dvůr by tak proběhla v létě 2021. Rekonstrukce šaten pak v roce 2022 nebo 2023.

Na podzim 2019 jsme kompletně opravili poškozenou omítku fasády, natřeli jsme stříšky nad postranními vchody, byla dokončena repase vstupních dveří a byla zdvojena okna na zadním schodišti ze šatny mužů. V nejbližších dnech se začne se zdvojováním skel v oknech na zadním schodišti na straně šatny žen. Firma Direkta opustila k 1. 1. 2020 dvě kanceláře. Tu v přízemí již připojujeme ke školce Nautis. Do té v prvním patře (40m²) hledáme nájemce – 12 500,- Kč měsíčně nájem + 2 500,- Kč záloha služby. Víte-li o možném nájemci, volejte našeho tajemníka pana Pejšu na tel. 723 803 442 – děkujeme. Posledním větším problémem je řešení situace lékařských ordinací na pravé straně sokolovny. Firma Gynekologie Zenklova přestala v létě 2019 platit nájem, nebyla kontaktní, dostala výpověď, ta skončila začátkem února. Do ordinací jsme se dostali s notářským dohledem koncem března. Nyní proběhne vyklizení. Čekáme na vyjádření zájemce o pronájem. Pokud to dobře dopadne, proběhne o prázdninách rekonstrukce a od 1. září by mělo být znovu pronajato.

Letos to finančně bude horší. Na dva měsíce vypadli nájemci cvičebních prostor, nepronajímali se Alšův sál na badminton, školy nebudou chodit do prázdnin, chybět bude nájem z lékařských ordinací i z kanceláře v 1. patře, něco budeme trátit na příspěvcích v rámci nabízené kompenzace. V lednu bylo bez závad podáno vyúčtování všech grantů a ke konci března bylo podáno daňové přiznání a zaplacen doplatek daně.

V souvislosti s koronavirovými opatřeními se nám podařilo na výzvu Prahy podat grant na mzdy provozních pracovníků ve výši 200 000,-. Ten nám byl přidělen, smlouva je podepsána a peníze by se měly tento týden

objevit na našem účtu. To by mělo pokrýt výplaty všech našich zaměstnanců za dva měsíce uzavření sokolovny. V programu Antivirus tak stát žádat o příspěvek na mzdy nebudeme.

Tento týden podáváme žádost o grant na sport dětí a táborové aktivity na Prahu 8. Před týdnem dorazilo na náš účet 605 000,- z grantu Můj klub. Část musí být použita na odměny cvičitelům (vyjde to na cca 4 000,- hrubého na cvičitele a rok), část smíme použít na mzdy zaměstnanců, zbytek půjde na energie, údržbu sokolovny a několik velkých žiněnek.

Od září se připravuje zvýšení nájmů tělocvičen pro všechny školy.

Informace o novém termínu Valné hromady a nabídce kompenzace za neodcvičené jarní hodiny naleznete v samostatných článcích.

Má-li někdo z vás nápad, jak chod naší jednoty dále zlepšit, dejte mi vědět na e-mail: jiri.novak@sokol-liben.cz. Děkuji.

Vzpomeňme též, že loni 27. února zemřel starosta Aleš Müller a 23. března cvičitelka Ester Lamelová.

25. 5. 2020

Jiří Novák, starosta 602 284 198

Zpráva místonáčelníka o dění ve cvičení žáků

Nejprve stručný návrat do konce roku 2019 a počátku roku 2020

Do cvičení již několik let dochází průměrně 45–50 cvičenců (mladší + starší žáci, dorostenci, cvičitelé). V tomto cvičebním roce však přišla nečekaná expanze. Ke konci února bylo zapsáno 71 mladších žáků, 34 starších, 12 dorostenců a 20 cvičitelů – celkem 137 cvičenců. V jednotlivých měsících bylo zapsáno a průměrná účast byla :

	září	říjen	listopad	prosinec	leden	únor
mladší žáci	63 / 29,1	63/31,3	62/31,0	56/25,0	61/24,3	59/27,0
starší žáci + dorci	39/22,3	42/26,0	40/26,8	36/23,7	36/23,4	37/22,7
cvičitelé	16/8,1	18/10,3	17/9,8	14/9,0	13/8,1	13/8,3
celkem	118/59,5	123/67,6	119/67,6	106/57,7	110/55,8	110/58,0

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

Mladší žáci (ročník 2010–2013) **cvičí v út a čt 17–18, starší žáci** (2006–2009) **a dorostenci** (2002–2005) **v út a čt 18–19.** Pro cvičitele a dorostence možnost úterního cvičení mužů a čtvrteční košíkové (oboje 19–20). **Každé pondělí a čtvrtek (19–20) je kondiční cvičení pro dorostence.**

- V sobotu **23. 11. 2019** proběhla v naší sokolovně tradiční **tělocvičná Akademie**, tentokrát u příležitosti 135. výročí vzniku jednoty. Pro 425 diváků zacvičilo ve 14 vystoupeních 303 cvičenců. Za mužské složky to bylo 42 mladších žáků s gymnastickým cvičením na airtracku, kruzích, lavičce a stole, s expandéry zacvičilo 14 cvičitelů, na bradlech předvedlo své umění 10 mužů a při úpolových cvičeních se představilo 27 starších žáků a dorostenců. Divákům děkujeme za jejich uznalý a povzbuzující potlesk. Děkujeme i cvičencům, jejich rodičům, cvičitelům i těm, kteří vše připravili technicky (nanosili židle, nasvítili, ozvučili, nafotili, natočili, nosili nářadí, uklidili). DVD z akademie bude snad již brzy k dispozici.

- Ve **čtvrtek 5. prosince** pak přišel do naší sokolovny **Mikuláš** s 8 čerty a 9 andělů. Celkem bylo rozdáno 169 balíčků.

- V neděli **8. 12.** se v Sokole Kobylisy konal **Rychlý šplhoun** – závody ve šplhu. Zúčastnilo se 7 našich žáků.

- I ve cvičebním roce 2019/2020 pokračuje akce **Se Sokolem do divadla** – **12. 12.** to bylo představení **Dlouhá vánoční cesta** v Divadle Troníček, kde se sešlo 10 osob.

- Ve čtvrtek **19. 12.** bylo tradiční **vánoční vystoupení loutkářů**. Pro 105 dětí a 70 dospělých zahrál Vánoční příběh úžasný pan Bílek a naladil nás tak na nadcházející svátky.

- V posledním předvánočním týdnu měly naše **turistické oddíly** (Jilm, Káňata, Veverky) **Vánoční nadílky** v klubovně (stromek, svíčky, koledy, vánoční povídky, dárky, cukroví, ...). Třeba na té jilmácké se sešlo 27 lidí.

- V pátek **3. 1. 2020** se sešli cvičitelé na tradičním **Silvestru cvičitelů** – kromě zábavy i trocha informací a školení BOZP. Byl i tradiční půlnoční přípitek. Sešlo se 18 cvičitelů, 8 cvičitelek a 9 hostů.

- Začátkem ledna se naplno rozeběhla nová **Zimní soutěž**, skládající se ze dvou disciplín. První disciplínou je hod 10 florbalovými míčky do prostoru mezi předposlední a nejvyšší příčku velkého žebříku v lodi se šplhadly. Hází se ze vzdálenosti asi 5 metrů. Nejlepší výkon je tedy 10. Druhou disciplínou je skok vysokodaleký. Cvičenec si zvolí výšku laťky. Pak se postaví na libovolné místo a laťku přeskočí co nejdelším skokem. Výsledkem je číslo, které je součtem délky skoku a dvojnásobku výšky skoku.

- **8. 2.** se konaly **Šibřinky**. Již v pátek večer a v sobotu dopoledne proběhla příprava za účasti 30 pomocníků. Dětské Šibřinky začaly úderem 15. hodiny a programem provázeli Křemílek a Vochomůrka. Tančilo se, odměňovaly se masky, koukalo se na vystoupení Blackout paradox, soutěžilo na 8 stanovištích. Dvě hodiny uplynuly jako nic. Bylo skoro 100 dětí a 37 pořadatelů. Pak rychle předělat sál na večerní taneční zábavu pro dospělé. Byla živá kapela, tři předtančení (Sokolí jezero, DBT dance a Vystoupení na šále), tombola, soutěž masek, občerstvení, tanec. Včetně cca 30 pořadatelů, kteří se střídali na službách, bylo cca 150 lidí. V neděli pak na 24 nejvěrnějších čekal pětihodinový úklid. Celkem se na chodu Šibřinek podílelo 66 pomocníků. Všem moc děkujeme.

- **11. a 13. února** se uskutečnily **nominační závody žáků v gymnastice a šplhu**. Z 87 kluků jsme vybrali 29 nejlepších pro další nácvik a účast na dubnových (24.–26. 4.) závodech všestrannosti (plavání, atletika, gymnastika, šplh).

- **15. 2.** se konal již **VII. ročník memoriálu Jana Vorla** – nejprve gymnastické závody pro dorostence a muže v libeňské sokolovně – přeskok, hrazda, kruhy, bradla, prostrná. Mezi 13 borci zvítězil Marek Matoška před Martinem Trnkou a Martinem Maturou. Závod ve šplhu na osmimetrovém laně ovládl časem 6,3 Martin Trnka. Včetně diváků a rozhodčích bylo 34 osob. Po závodech pak pieta u Hnízdova hrobu. Reportáž z Memoriálu byla odvysílána v neděli 23. 2. na ČT Sport v pravidelném pořadu Sokolský zpravodaj.

● Do konce února měly být zaplacený **příspěvky na I. pololetí roku 2020**. Všem, kteří již zaplatili, děkujeme a ostatní musí pochopit, že **bez zaplacení není možno cvičit!!!**

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

● **5. 3. proběhlo vyhlášení atletické soutěže Letní disciplíny 2019.** Celkem soutěžilo 129 žáků, dorostenců a cvičitelů. Mezi 80 mladšími žáky vyhráli ve svých ročnících: K. Vandas, J. Doupal, J. Plicka, Š. Novák a J. Motyčka. V popředí se pak ještě umístili : F. Mornštejn, O. Doupal, P. Patočka, Š. Majer, T. Novotný, M. Patkaň, M. Dušek, H. Höschl a V. Böhm. Mezi 29 staršími žáky vyhráli ve svých ročnících: V. Blahunek, A. Mornštejn, M. Novotný a T. Kléger a dobré výkony podali ještě V. Šmejkal, M. Mornštejn, T. Ettel, T. Till a M. Zmek. Mezi 20 dorostenci a cvičiteli si jmenování zaslouží: J. Kubišta, R. Kloubský, J. Novák, D. Absolon, T. Novák, V. Unzeitig a D. Boháč.

● V neděli **8. března** byla tradiční **Jarní brigáda** v sokolovně a okolí. Stejně jako jiné roky jsme pracovali v sokolovně (a to doslova od sklepa až po půdu) i kolem ní. Sešlo se nás celkem 61 (21 cvičitelů, 8 mužů, 8 žilemáků, 9 žáků, 7 Veverka, 3 cvičitelky, 2 žákyně, 1 žena, 1 host a 1 místostarostka) a odpracováno bylo 330 hodin. Dokončila se oprava odvětrání katakomb, z různých úklidů se naplnil odpadem kontejner, vyčistil se kanál u kostela, uklidilo za vraty, namontovala se zábrana a opravila rohož u vstupních dveří, umyla okna, namontovaly se mříže a natřely radiátory v upravované místnosti v přízemí, demontovaly se staré poštovní schránky, vyrobila se 4 nová pódia pod židle na akademii, proběhl úklid skříněk ve Filipově síni, prozkoumali jsme katakomby pod jižní částí sokolovny, wapkou jsme vyčistili sprchy a odpadkové koše, proběhl úklid v kotelně, staré váhy a míry byly přemístěny do místnosti za kotelnou, proběhl úklid pod šatnovými skřínkami, byly demontovány staré reprobedny v sále a úklidem prošla skříň s audio vybavením, bylo opraveno uchycení nouzových světel v sále, proběhl úklid skladu náradí, stolů a židlí na půdě, osvětlení na akademii bylo přemístěno na půdu, naleštila se kasička na vstupním schodišti a od barvy bylo očištěno mramorové obložení vstupního schodiště, byly upraveny žíněnky u nové

gymnastické reuter podlahy a pod bradly, uklízelo se v archivu a provedla se spousta dalších drobných prací. A jestli si myslíte, že je hotovo, tak to jste na omylu. Už teď máme připraveny spousty prací na podzimní brigádu.

Co se událo od březnového vydání Zpráv žactva?

- Začátkem března celosvětová pandemie koronaviru zavítala i do České republiky. V souvislosti s uzavřením škol od 11. 3. jsme poslední cvičení dětských oddílů uskutečnili v úterý 10. března a omezili jsme provoz sokolovny. Vyhlášením nouzového stavu pak byla od pondělí 16. 3. sokolovna pro cvičení uzavřena úplně. Následně byl zaveden prázdninový provoz od 8 do 16 hodin pro necvičební nájemce.

Akce plánované na březen a duben byly postupně rušeny. Nenacvičovalo se na závody, byla zrušena březnová výborová schůze a byla odložena Valná hromada plánovaná na 1. dubna, byl zrušen 60. Jarní Výlet Libeňského Sokola a župní kolo Zálesáckého Závodu Zdatnosti, byly zrušeny pražské závody všestrannosti plánované na 24.–26. 4. a tím také závody Praha Open a celostátní finále ZZZ a Všeestrannosti. Župní akademie plánovaná na 24. května byla přesunuta na 17. listopad. Dubnová výborová schůze se konala jako videokonference.

Naši cvičitelé však zůstali aktivní. Někteří manuálně zruční se v malé skupince pustili do opravy stěn rekonstruované místnosti v přízemí a také naši sborovny, jiní připravovali drobné cvičební výzvy pro členy, další připravovali online cvičební hodiny a jiní zase KorOrientáky pro naše členy, kteří se chtěli hýbat na čerstvém vzduchu. Ani kancelář a starosta nezháleli a rozpohybovali práce na projektech na úpravu dvora, oplocení našeho pozemku před kostelem a rekonstrukci šaten.

- Počátkem května přišlo nečekané rozhodnutí vlády o možnosti obnovení cvičení od 11. května a my jsme se ho rozhodnutím mimořádné schůze výboru 5. 5. rozhodli uskutečnit. Od pondělí 11. 5. tedy znovu cvičíme – bez šaten a sprch, ale také bez roušek – v tělocvičně a na dvoře. Díky jednomu z našich cvičitelů, který učí na gymnáziu u libeňského zámku, můžeme využívat i jejich basketbalové hřiště, sousedící s naším cvičišťem. Na první hodinu přišlo 7 mladších žáků, na druhou již 25 a spolu s 15 staršími žáky a dorostenci a 10 cvičiteli nás bylo 50. A od

pondělí 25. 5. už smíme používat i šatny a sprchy. Také jsme již rozjeli pravidelnou letní atletickou soutěž Letní disciplíny.

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

- **Dětský den nás letos čeká ve zvláštním provedení.** Abychom se vyhnuli velkému sročení lidí, vymysleli ho letošní organizátoři následovně. **Na našich internetových stránkách si stáhnete mapku a Pracovní list.** Na místech s QR kódem si stáhnete videoúkoly. **Po splnění úkolů a vyplnění pracovního listu získáte heslo.** Pak zajdete do sokolovny a po předložení pracovního listu a vyslovení správného hesla si budete moci z truhly vybrat zaslouženou odměnu. **Dětský den bude pro každého probíhat samostatně na samoobslužných stanovištích.** Úkoly můžete plnit v libovolný čas v týdnu od 1. do 7. června.

- Cvičení žáků bude v červnu probíhat stejně jako jiné roky venku (cvičiště u sokolovny a park), pouze v případě deště a velké zimy v sokolovně. Připomínáme, že **cvičební úbor žáků je bílé tričko se sokolským znakem, modré trenky a vhodná venkovní sportovní obuv.** Za pozdní příchod či absenci úboru vybíráme pokutu 1 Kč u mladších, 2 Kč u starších žáků (do fondu odměn za docházku).

- **Poslední cvičení před prázdninami bude v úterý 23. června, ve čtvrtek 25. 6. pak počítáme se Zakončovacím táborákem s rozdáním diplomků za Zimní soutěž a Celoroční docházku.** V úterý 30. června již cvičení nebude (děti už budou mít v ruce vysvědčení, takže už budou prázdniny a o letních prázdninách v Sokole necvičíme). **Po prázdninách pak začínáme hned v úterý 1. září.**

- Trénujte na **Běh strmý, 20. ročník** se uskuteční ve čtvrtek 24. září.

- 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 úterní (Veverky) nebo středeční (Jilm) **schůzky** v klubovně a **výpravy**, které se konají cca 1x měsíčně. Káňata jsou momentálně plná. Vyvrcholením celoroční činnosti je **letní tábor.**

Letos Velhartice (Šumava). JILM 3.–25. 7. Káňata 25. 7. – 8. 8., Bývalí jilmáci 8.–15. 8., Veverky 15.–29. 8. Informace u vedoucích oddílů.

- Do celoroční soutěže **Sokolské dny v přírodě** jsme zaslali počty dní za rok 2019 (bylo jich celkem 157) a čekáme na výsledky.

- **Výsledky závodů, docházky, foto z akcí, pozvánky, dopisy atd.** najdete jednak **na vývěškách v a na sokolovně** a též **na www.sokol-liben.cz a www.sokol.cz**. Sledujte a budete vše včas vědět.

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 bezvirového optimismu do nadcházejícího léta přeje

25. 5. 2020

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

Zpráva náčelníka

Buďme odpovědní, buďme zdraví

Vždycky jsem si říkal, jaké to asi je, když někdo zakáže Sokol. My jsme ze zákazu vyvázli oproti našim předkům hladce. Z toho, že nám vláda ze dne na den řekne, že nesmíme cvičit, jde až mrazení. Svět vypadá, jako že se nic neděje, Slunce svítí dál, ale pro nás skončí důležitá část života.

Na čas jsme omezili svou svobodu, výměnou za bezpečí nás a našich blízkých. Když se podíváme do jiných zemí, někde nebylo nutné být tak striktní a důslední ve stanovování zákazů a opatření. Vláda tam vydala pouze doporučení a odpovědní občané je dodržovali. To je podle mého směr, kterým bychom se měli chtít vydat. Být odpovědní, protože odpovědnost každého z nás ke svobodě bezesporu patří. Nemusíme si odpovědnost vztáhnout pouze k mimořádnému vztahu posledních dní, ale k běžným situacím v našem životě. Cvičitel cvičencům nemusí

zakazovat blbnutí na nářadí, pokud ví, že jsou zodpovědní a ty nejhorší lumpárny si zakážou sami. Pták sokol byl do našeho znaku a jména vybrán jako symbol svobody a síly, musíme mít však na paměti, že svoboda ani být dospělý v žádném případě neznamena moci si dělat, cokoli chceme.

Na krátký čas se zastavila naše sokolská mašinerie na zdravý pohyb. My teď musíme podřadit a sešlápnout plnej, abychom se vrátili do původního tempa. Pro spoustu nemocí, zdravotních potíží a psychické strasti je totiž cvičení nejlepší prevencí. Ranní rozcvičky, procházky, naběhané kilometry, studené sprchy, nezapálené cigarety a nevypitá piva, to jsou neviditelní zachránci životů. Člověk fyzicky zdatný, otužilý a dobře se stravující odolává nemocem a my sokolové máme navíc v popisu práce k tomuto životnímu postoji strhávat další a další. Proto kdo zlenivěl, zaberte! Kdo celou dobu dřel v osamění, vyhecujte ostatní!

Náčelník Josef Kubišta

Zpráva náčelnice

Milé žákyně, vážení rodiče,

první koronavirovou vlnu jsme snad všichni ve zdraví zvládli a teď nám nezbyvá, než si přát, aby byla zároveň poslední.

I když sokolovna byla zavřena, naše činnost neutichla úplně. Proběhl úklid a rekonstrukce některých prostor a zároveň i my jsme si vyzkoušeli, jak fungovat po síti. Pokusili jsme se pro Vás vytvořit cvičební videa, motivovali jsme Vás k plnění různých výzev a mohli jste si projít či proběhnout 4 kola KorOrient'áku (orientačního běhu s úkoly). Ale i přes tuto činnost jsme se stejně jako Vy těšili, až začne cvičení. To nyní probíhá za zvýšených hygienických opatření (desinfekce, absence šaten) převážně ve venkovních prostorách.

V jiné formě proběhne i Dětský den – čekají Vás v průběhu týdne samoobslužná stanoviště a pracovní list s úkoly. Po dokončení Vás čeká malé překvapení k vyzvednutí ve vrátnici sokolovny.

Budeme všichni doufat, že od září začne cvičení znovu tak, jak jsme všichni zvyklí. Stejně jako další tradiční akce (závody, výlety apod.).

Těším se na viděnou

Ája – Alena Krásová

Zpráva z oddílu všestrannosti žen

Koronavirová krize ovlivnila pochopitelně i činnost oddílu Ženy – všestrannost, ještě před jejím propuknutím ovšem část našich členek přiložila ruku k dílu během březnové brigády v sokolovně. Pracovitost a činorodost však libeňské ženy prokázaly i v čase karantény ať už šitím roušek, online doučováním, natáčením cvičebních videí, organizací KorOrientáku nebo vzájemným rozšiřováním obzorů. Snažily jsme se zkrátka zůstat v pohybu i doma a při první možné příležitosti jsme se (zpočátku neformálně) začaly scházet k venkovnímu cvičení. Kromě běžeckých tras, cyklostezek a workoutových hřišť jste nás mohli zastihnout také na hladině Vltavy a Moravy nebo upoutané v sedáku na ferratách ve Slaném. Naše pravidelné pondělní a čtvrteční cvičení od 19 do 20 hodin se ale obnovilo v souladu s opatřením vlády až 11. května, od té doby jedeme zase naplno!

Tradiční akce jako Dětský den, finálová kola přeborů či pietní akty sice vzhledem k situaci neproběhnou vůbec nebo v modifikované podobě, přesto nás toho do září čeká ještě docela dost. Jen za červen je to právě nynějším podmínkám přizpůsobený Dětský den, víkendový secvik hromadné skladby Odhodlaní, pracovka a stavění tábora v Tajanově u Velhartic a samozřejmě závěrečné vyhodnocení cvičebního roku.

Prázdniny se jako obvykle ponesou ve znamení táborů a dost možná vyrazíme společně i někam na vodu, případně do hor.

Tak třeba se někde venku při sportování potkáme, a pokud ne, můžete se za námi přijít podívat přímo do sokolovny, každou ženskou duši mezi sebou rády přivítáme!

Za všechny libeňské Ženy

Jana Dubská (dubina13@seznam.cz)

Vzdělávatelský odbor ČOS se představuje

Vzdělavatelé České obce sokolské jsou dnes mnohdy vnímáni jako archaická složka Sokola, zabývající se pouze archivy, historií a vrtáním se v dobách dávno minulých, rád bych vám proto představil naši současnou činnost. Historie a archivy ČOS jsou samozřejmě důležitou součástí sokolské kultury a Vzdělávatelský odbor ČOS dělá vše proto, aby zůstaly zachovány i pro další generace sokolů, nicméně tvoří jen část činnosti.

Vzdělávatelský odbor je vedle všestrannosti a sportu jedním ze tří odborů ČOS a je její nedílnou součástí již od 19. století. Zastřešuje kulturní a společenskou činnost, bez které by byl Sokol „jen“ další z mnoha čistě sportovních organizací. Ostatně náplň činnosti vychází z Tyršova harmonického souladu těla i ducha. Pod Sokolem aktivně působí přes 200 kulturních souborů (především folklorní, loutkové, divadelní a pěvecké), které jsou mnohdy jediné, které pomáhají udržovat společenské dění v menších městech a obcích. Ve větších městech pak pomáhají v překlenutí anonymity velkoměsta. Nicméně naše kulturní činnost jde ruku v ruce s českými dějinami již od vzniku Sokola.

Součástí Vzdělávatelského odboru ČOS jsou jednotlivé komise, které se zabývají specifickou činností v rámci celého Sokola – společenská, kulturní, historická a práce s mládeží a seniory. Vzdělavatelem ČOS je

od roku 2019 plukovník Mgr. Michal Burian, Ph.D., ředitel odboru muzeí Vojenského historického ústavu Praha. Jednotlivé župy a jednoty mají své vlastní volené vzdělavatele. Župní vzdělavatelé pak dvakrát ročně navštěvují zasedání vzdělavatelů v Tyršově domě.

Vzdělavatelský odbor ČOS každoročně pořádá několik tradičních akcí:

- Národní přehlídky kulturních souborů – dvě národní přehlídky v dané umělecké činnosti (divadlo, loutkářství, folklor),
- Noc sokoloven – český unikát, síť sokoloven rozšířená do všech možných koutů naší země, touto akcí chceme upoutat pozornost široké veřejnosti k tomuto architektonickému fenoménu a činnosti jednotlivých sokolských jednot,
- Památný den sokolstva 8. října – od 2019 významný den České republiky na památku tisíců sokolů a sokolek, kteří položili život za naši myšlenku a vlast,
- Sokolská městská hra – zaregistrujte se na stránkách Sokola (www.sokol.eu), popadněte chytrý telefon do ruky a vyrazte do pražských ulic objevovat sokolská zákoutí, historii a tajemství!

Mezi další vzdělavatelskou činnost patří organizování přednášek, besed, pietních a společenských akcí, popularizace sokolské myšlenky a historie, tematické hry, badatelská činnost a poradenství pro jednoty a župy v rámci vzdělavatelství. Každoročně si také mohou jednoty a župy zažádat na Vzdělavatelském odboru ČOS o dotace na některé vzdělavatelské projekty – například práci s mládeží, renovaci praporů, vydání almanachů a další.

Sokolský kroj:

Nebyl bych to já, starý krojovaný, kdybych si neodpustil jmenovat tuto významnou součást vzdělavatelství – sokolské kroje. Nejprve však specifikum – sokolský kroj je svérázným spolkovým stejnokrojem, podle kterého lze sokoly bezpečně rozeznat. Má svůj vlastenecký a mravní význam. Dříve se sokolský kroj užíval k pravidelné činnosti, dnes je brán spíše jako sváteční záležitost. Historie sokolského kroje začíná již v roce 1862. Mnohokrát popsáný vývoj kroje si však pro tentokrát odpustím, kromě jednoho historického okénka. Po obnově Sokola v 90. letech

vznikl kvůli nedostatku tradičních krojů tzv. novodobý sokolský kroj, v podstatě se ale jednalo spíše o společenský oděv pro muže a ženy. K ucelené výrobě tradičních sokolských krojů nedošlo a do budoucna se více počítalo s jejich postupným odcházením do sokolských dějin. Co se týče pravidel jejich nošení, čerpalo se především ze sokolských archivů a starých brožur nebo zkušeností s pořadovou přípravou z vojny jednotlivých členů v duchu přísloví: „každý pes, jiná ves“. Opačný vývoj lze sledovat po roce 2012, kdy najednou o tradiční sokolské kroje začala projevovat zájem mladá generace sokolů a kroje se dostaly opět do popředí zájmu.

Sokolská stráž:

V roce 2014 vznikla Sokolská stráž – skupina krojovaných sokolů z několika jednot, která se později začlenila pod Vzdělavatelský odbor ČOS. Začaly se pořádat pravidelné výcviky pořadové přípravy ve spolupráci v této oblasti s nejpovolanějšími, Hradní stráží, a byla sepsána první pravidla pro nošení kroje. Následovalo obnovení výroby tradičních sokolských krojů. Dnes, po 6 letech pravidelných výcviků, má Sokolská stráž více než 120 členů – sokolů, kteří podstoupili základní pořadový výcvik u Hradní stráže a školení o sokolských krojích a kteří vystupují pod Sokolskou stráží na různých akcích. Sokolská stráž garantuje správné vystupování krojovaných sokolů na veřejnosti při různých slavnostních příležitostech a ucelila pravidla nošení kroje a chování v něm. Důkazem toho je například vystoupení Sokolské stráže na slavnostním střídání Hradní stráže v rámci Památného dne sokolstva, vedení čela sletového průvodu v roce 2018 nebo vlastní sletová pódiová skladba ve spolupráci s Obcí legionářskou s názvem Republika. Sokolská stráž je též čestnou jednotkou České obce sokolské. Více o krojích, výcvicích, výrobě krojů a Sokolské stráží najdete na: www.sokolskastraz.cz

Lukáš Křemen

předseda společenské komise Vzdělavatelského odboru ČOS

člen Sokola Libeň

Zpráva ze školení cvičitelů všestrannosti III. třídy 2019

Na podzim 2019 se jako již tradičně uskutečnilo školení cvičitelů všestrannosti III. třídy. Z naší jednoty jsme na něj byli vysláni celkem čtyři – Táňa Šmejkalová, Hanka Hofmanová, Patrik Valut a Richard Kloubský. Během dvou podzimních víkendů jsme prošli vše od psychologie přes názvosloví, gymnastiku, plavání, zdravotně orientované cvičení až po taneční průpravu. Naučili jsme se mnoho užitečného a dokonce si užili i trochu té srandy díky skvělému kolektivu. Pak nás třetí víkend čekal den D, den zkoušky, po kterém jsme se měli stát řádnými cvičiteli. Zkouška se skládala ze dvou částí – z teoretické a praktické. Teoretická zkouška byla ve formě testu a měla ověřit naše znalosti, které jsme se naučili během školení, ale i při samostudiu. V praktické části jsme každý z nás dostal za úkol předvést část cvičební jednotky. Ta nám byla vybrána podle naší práce, na které jsme doma pracovali a před zkouškou ji museli odevzdat. Po docela náročném dni jsme se dozvěděli, že všichni z libeňské jednoty jsme uspěli, a s nadšením a uznáním od náčelníka jsme se rozjeli do svých domovů.

Sokolská kapka krve

V prosinci loňského roku skončil další ročník celostátního projektu ČOS Sokolská kapka krve. Akce, která si klade za cíl rozšířit povědomí o nutnosti dárcovství krve nejen mezi sokolskou veřejností a získat nové a udržet staré dárce krve. Potřeba krve neklesá a v době chřipkové epidemie, kdy mnoho dárců onemocnělo, či v současné době koronavirové epidemie, kdy mnoho dárců nemůže darovat např. z důvodu karantény, byl již nedostatek na mnoha místech republiky znát. Tato naše sokolská akce může celostátní snahu transfuzních stanic o rozšíření dárcovské základny alespoň v malé míře podpořit. V roce 2019 se do projektu zapojilo 49 jednot, což je o 18 více než v roce 2018.

Celkový počet odběrů v roce 2019 byl 606 – o 206 více než v předchozím roce! Na tomto výsledku se podílelo 230 dárců (o 79 více než v minulém roce). Velmi potěšitelné je opět zapojení malých jednot z celé České republiky. Prvenství celkově znovu obhájil Sokol Komárov z župy Jungmannovy, kde 28 dárců absolvovalo 75 odběrů. **Sokol Libeň obsadil 10. místo**, když celkem **19 x darovalo krev 8 osob**. Byli to: F. Dostál, H. Doupalová, T. Dragoun, A. Hrdličková, V. Jakoubek, M. Kubů, J. Přech a L. Zubáková. (Podrobné výsledky jsou na nástěnkách a na www.sokol-liben.cz.)

Čestná uznání a věcné ceny obdrží zástupci 4 prvních jednot po zasedání Výboru ČOS na podzim. V letošním roce budou také k dispozici speciální odznaky pro účastníky projektu v roce 2018 a 2019.

Projekt pokračuje dále a je možné se zapojit i v tomto roce. Podrobnosti projektu jsou k dispozici na www.sokol.eu či na www.sokol.cz. Počty odběrů za první pololetí t. r. zasílejte prosím na e-mail:

vit.jakoubek@sokol-liben.cz do 31. 7. 2020. Případné dotazy neváhejte zasílat tamtéž.

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, zdravotník jednoty

Se Sokolem do divadla

V roce 2019 jsme ukončili 7. sezonu libeňského chození do divadel, kdy navštěvujeme společně nejružnější divadelní představení. Chodíme na činohru i operu, do divadel velkých, ale i do méně známých menších. V roce 2019 jsme zhlédli slavnostní operu Libuše v Národním divadle, představení Shakespearovy Sonety v poetické vinárně Viola, hru Mýcení v Divadle Na zábradlí a posledním počinem byla hra Dlouhá vánoční

cesta v Divadle Troníček. V letošním roce jsme z důvodu koronavirové epidemie ještě žádné představení nenavštívili, ale věříme, že ještě nic není ztraceno a vše na podzim doženeme.

Snažíme se vybírat představení tak, aby na ně mohli jít a užili si je všichni, brzy vás pozveme na první představení v letošním roce. Pojd'te sami či s sebou vezměte také svou ratolest a můžete při té příležitosti poznat také některé jiné libeňské sokoly. Dítě můžete poslat i samotné, vyzvednete si je pak před divadlem po představení nebo je dopravíme po dohodě někam do Libně. Dopisy o představeních děti dostanou od svých cvičitelů v hodinách nebo e-mailem, visí také na nástěnce ve vestibulu a jsou k dispozici na internetových stránkách jednoty.

Pokud máte čas a chuť, přijd'te, rádi vás uvidíme.

Za organizátory

Vít Jakoubek

Oddíl předškolních dětí

Školní rok pomalu končí a některé děti už příští rok budou muset přejít do oddílu mladších zákyň a mladších žáků. Postačí, když tuto informaci napíšete mně, a já už ji vedoucím oddílu předám.

Druhé pololetí bylo velmi zvláštní a asi si ho budeme všichni pamatovat, protože jsme přišli o všechny závody, na které se děti připravovaly, ale zase jsme objevili kouzlo KORORIENŤÁKU.

Moc děkuji všem, že dodržujete nastavená pravidla při předávání dětí. Bohužel nemůžeme vstupovat do šaten, protože bych neuměla zaručit požadované 2 metry rozestupů mezi Vámi rodiči a zároveň bych ve čtvrtku neuměla zamezit tomu, aby se děti nepotkaly s mladšími žáky.

Pokud by byla některému dítěti či členu domácnosti, který přivádí dítě na cvičení, nařízena karanténa, tak mě prosím neprodleně informujte.

Ráda bych Vám nabídla ještě **volná místa na táboře** pro předškolní a mladší školní děti v termínu **4. 7. – 11. 7.**, který proběhne v penzionu Bílá voda v Harrachově, kde se budu dětem věnovat já i další 3 cvičitelé ze Sokola Libeň. V případě zájmu mi prosím napište e-mail.

Budu se těšit na venkovním cvičišti za každého počasí.

Přeji pohodové prázdniny

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

JAK DEZINFIKOVAT RUCE

Doporučený postup hygieny podle
Světové zdravotnické organizace



PROCEDURA DEZINFEKCE TRVÁ CELKEM 20–30 SEKUND

1/



Aplikujte dezinfekční prostředek tak, aby množství stačilo na celé dlaně.



2/



Třete ruce dlaněmi k sobě.

3/



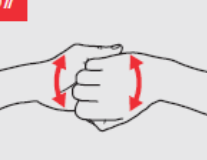
Pravá ruka otírá hřbet levé ruky s propletenými prsty a naopak.

4/



Dlaně o sebe s propletenými prsty.

5/



Prsty zaklesnuté, hřbet prstů třeme o dlaň druhé ruky.

6/



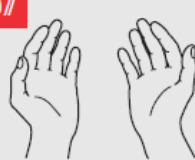
Levý palec třete celou sevřenou dlaní pravé ruky, poté pravý palec stejně otřete levou dlaní.

7/



Všech pět prstů pravé ruky dejte k sobě a rotačními pohyby na obě strany je třete o levou dlaň, to samé naopak.

8/



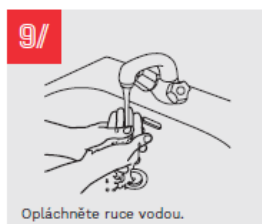
Po zaschnutí jsou vaše ruce čisté.

JAK SI SPRÁVNĚ MÝT RUCE

Doporučený postup hygieny podle
světové zdravotnické organizace



PROCEDURA MYTÍ TRVÁ CELKEM 40-60 SEKUND



Zpracováno podle původního dokumentu: How to Handrub? Geneva: World Health Organization (WHO); 2008. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO; Tento materiál je ilustrační a nemá nahrazovat odbornou nebo zdravotnickou instrukci.