

Termínová listina Sokola Libeň

Vážení členové a příznivci Sokola Libeň,

držíte v rukou pravidelné podzimní vydání zpráv naší jednoty. Pro větší přehlednost jsme se rozhodli zařadit hned na začátek termínovou listinu, kam jsme zanesly všechny důležité akce jednoty na několik následujících měsíců.

2016

26. 11. Tělocvičná akademie od 15:30

27. 11. Podzimní brigáda v sokolovně 9-14

27.11. Libeňská cvičební neděle

1.12. Mikuláš

4.12. Rychlý šplhoun v sokole Kobylisy.

10.11. Vánoční výprava Jilmu

10.-11.12. Vánoční výprava Káňat

15.12. Loutkové vánoční představení

13.12. Vánoční nadílka Veverka

21.12. Vánoční nadílka Jilmu

22.12. Vánoční schůzka Káňat

22.12. Poslední cvičení

2017

3.1. první cvičení v roce 2017

6.1. Silvestr cvičitelů

27.-29.1. Zimní táboření Jilmu a Veverka

11.2. 4. ročník Memoriálu Jana Vorla (gymnastický závod mužů)

14. a 16.2. nominační závody žáků (výběr na závody všestrannosti).

18.2. oslava 35. výročí založení turistického oddílu Jilm.

25.2. Šibřinky – odpoledne dětské, večer pro dospělé.

22.3. Valná hromada.

Březen jarní brigáda

8.4. Jarní Výlet Libeňského Sokola

21.-23.4. pražské kolo závodů všestrannosti

27.5. Městské slavnosti k 75. výročí atentátu na R. Heydricha

1.6. Dětský den

Zpráva náčelníka

Nejprve stručný návrat do jara a léta 2016

Úspěchy a účast našich cvičenců na závodech

- Čtyři naši žáci závodili na **gymnastickém závodě Praha Open 8.5.**
- **Ve finále ČOS Zálesáckého Závodu Zdatnosti** (v Proseči pod Ještědem 20.-22.5.2016). **Jilmácká trojka** ve složení Kondor, Daněk a Gripen obsadila **skvělé 2.místo** mezi 16 dorosteneckými družstvy. Neporažení zůstali jen borci ze Sokola Třebíč.
- Celkem 39 závodníků (z toho 8 žáků) se 28.5. zúčastnilo atletických závodů **Človíčku do toho !** na atletickém stadionu Sparty na Podvinném mlýně.
- **R.Kloubský** byl celkově 10. ze 17. (čtvrtý byl v gymnastice a šplhu) na **přeboru ČOS všestrannosti staršího žactva a dorostu** (Praha 10.-12.6.).
- Ve čtvrtek 22. září se konal **16. ročník Běhu strmého do zámeckého vrchu**. Trať o délce 199 metrů s převýšením 29 metrů v libeňském parku si **vyběhlo 162 závodníků a závodíc**. Ve 4 kategoriích ze třinácti padl dosavadní rekord a dokonce neodolal ani letitý absolutní rekord – o dvě desetiny na čas 37,3 ho vylepšil Tomáš Nushart. *Výsledky najdete na našem webu a na nástěnkách v sokolovně.*
- **16.10.** se na stadionu Podviní konal závod **Sejdeme se v cíli**. Mezi 34 libeňskými závodníky (zejména z oddílů rodičů a dětí a předškolních dětí) byl i jeden žák.
- 4.11. se uskutečnila župní **plavecká štafeta o pohár starostů pražských žup**. Do dětské štafety na 25x 25 metrů jsme dodali 3 žáky a 1 žákyni a štafeta doplávala druhá. Na stejném místě skončila i štafeta dospělých na 50x 25 metrů, kde jsme měli 8 mužů a cvičitelů. K prvnímu místu chybělo jen 8 metrů.

Cvičení všestrannosti

- **Cvičení venku** (v parku a na zahradě sokolovny) s atletickými disciplínami **začalo v úterý 10. Května**
- V **Zimní soutěži** mezi 34 mladšími žáky vynikli M.Novotný, R.Pecánek, M.Cisarz, M.Zmek, J.Pikálek, K.Jabor, V.Blahunek, A.Tyl a A.Kubelka. Mezi 14 staršími žáky uspěli J.Grohmann, P.Boháč, A.Zbořil, A.Novotný a V.Šmejkal. Mezi 22 dorostenci a cvičiteli pak byli nejlepší T.Novák, J.Novák, J.Kubišta, R.Kloubský, D.Unzeitig a M.Příbyl.
- V celoroční soutěži **O nejvěrnější docházku** byl nejpilnější **R.Kloubský, který přišel na všech 76 hodin. V.Šmejkal dorazil 74x, M.Novotný 72x, R.Pecánek 71x, T.Till 70x.** Celkem bylo zapsáno 106 cvičenců. Celoroční průměr docházky byl 42,9 cvičence ve cvičební den.
- Poslední cvičení bylo v úterý 28. června a pak jsme se rozešli na prázdniny.
- V **září** a začátkem října **jste stále cvičili venku** a pokračovala jarně – podzimní soutěž **Letní disciplíny** (atletika a dovednostní hry). Rozběhla se také celoroční soutěž **O nejvěrnější docházku** s pravidelným každoměsíčním vyhlášováním a rozdáváním diplomů za 100% docházku. Připomínáme, že za pozdní příchod či absenci úboru vybíráme pokutu 1 Kč (do fondu odměn za docházku).

Sokolské akce pro široké členstvo i veřejnost

- **Dětský den se ve čtvrtek 2.června** za deštivého počasí konal v sokolovně. I tak si 27 připravených stanovišť přišlo vyzkoušet 150 dětí, kterým se věnovalo 50 pořadatelů z řad cvičitelů a staršího žactva. Nakonec nechybělo ani vystoupení šermířů ze skupiny Streitax.
- **Zakončovací táborák** proběhl ve **čtvrtek 23.června**. Na programu bylo opékání buřtů, písničky s kytarou, zhodnocení roku, vyhlášení soutěží... Celkem se nás sešlo okolo 120 osob, což je parádní,

ovšem chování některých z nich nebylo zrovna ohleduplné. Pro další roky budeme muset změnit ráz této sešlosti.

- V sobotu **10. září** proběhl v sokolovně **Den otevřených dveří** (v rámci akce Dny evropského kulturního dědictví) . Podívat se přišlo 250 lidí, které provázelo 8 pořadatelů.
- **53. Podzimní Výlet Libeňského Sokola** se konal v sobotu **8. října**. Do Tichého údolí vyrazilo **69 libeňských sokolů**, které čekal obvyklý program – Písničky, Pamatovačka, Jazykohrátky, Pamětní lístečky, Modrá stuha (koupel v Dolním únětickém rybníce), vaření a hlavně různé hříčky a soutěže na nedaleké louce připravené jednotami z Kobylis a Starého Města. Celkem bylo 121 lidí z 5 jednot.

Léto v sokole

V létě naše **turistické oddíly** vyjely na své **tábory** do Lučice u Havlíčkova Brodu. Ještě před nimi byla 24.-26.6. pracovní výprava, kde 12 vedoucích oddílů a cvičitelů posekalo louku, postavilo kuchyň a vykopalo jámy na latrýnu a odpadovku.

Od 1. do 23.7. tábořil **JILM** – 14 kluků a 6 vedoucích. Za první tři dny tábor dostavěli a pak už si užívali obvyklý táborový program. Po nich na dva týdny dorazila **Káňata** – 16 dětí a 8 vedoucích.

Následoval devítidenní **Tábor bývalých členů Jilmu** – postupně se vystřídalo 9 dospělých a 9 dětí. Jako poslední dorazily na tábor **Veverky** (10 děvčat a 3 vedoucí) a prožily hezké dva týdny, přičemž poslední víkend tábor za vydatné pomoci 11 pomocníků z řad vedoucích a cvičitelů zbouraly a uklidily do mlýna Kozinec.

Celkem tedy tedy proběhlo **8 týdnů táborů s 75 účastníky**.

Počty dní a účastníků na akcích v přírodě pravidelně posíláme do celoroční soutěže **Sokolské dny v přírodě**. V roce 2015 jich bylo celkem 148 a opět jsme mezi 65 jednotami zvítězili (2. Brno I. – 114 , 3. Milevsko 108). V roce 2016 jsme zatím za zimu nasbírali 27, za jaro 22 a za léto 99 dní.

Během letošního léta neprobíhaly v sokolovně žádné rozsáhlé úpravy. V Alšově sále byly přebroušeny a nalakovány parkety. K plánované

rekonstrukci zadních schodišť zatím nedošlo z důvodu malého zájmu ze strany stavebních firem. Z několika poptávek se vrátila jen jedna nabídka a ta nás cenově neuspokojila.

Střípky z činnosti aneb co se jinam nevešlo, ale stojí za slovo

- Ještě před prázdninami jsme šli „**se Sokolem do divadla**“ na Cyrana do Divadla v Celetné (7.6., 7 osob).
- V pátek 10.6. se na terase sokolovny sešlo 30 cvičitelů a členů výboru naší jednoty na **pracovním jednání** (probírala se práce výboru, práce cvičitele a s cvičitelem, náplň cvičebních hodin, opravy sokolovny, atd.)
- Účastníme se soutěže **sokolská kapka krve**. Více o ní píše Vítek v samostatném článku.
- V sobotu **3.září** pořádala radnice Prahy 8 akci **Kdo si hraje nezlobí** – i naše jednota se zúčastnila a lákala ve svém stánku nové zájemce o naše cvičení.
- O víkendu **9.-11.9.** jeli Jilmáci na akci **Sokol v lese** do Libže u Vlašimi.
- V neděli **9.10.** se 4 členové **Skipping Boys** zúčastnili doprovodného programu (pořádaného ČOS) veletrhu ForToys v Letňanech.
- Dva naši **krojovaní cvičitelé** se v sobotu 22.10. zúčastnili **odhalení tří pamětních desek** věnovaným vysočanským sokolským rodinám, které životem zaplatily za pomoc parašutistům při atentátu na R.Heydricha.
- **28.10.** se jeden náš krojovaný sokol účastnil **oslav vzniku republiky** na vrchu Vítkově.
- Cyklus **Se sokolem do divadla** pokračoval 24. října, kdy 15 osob navštívilo Divadlo pod Palmovkou a shlédlo představení Večer Tříkrálový od W.Shakespeara.
- V sobotu **5.11.** se konal 36. ročník tradiční jilmácké hry ve staroměstských uličkách – **Vyzvědači** . Zahrát si přišlo 22 dětí a 5 dospělých.
- **6.11.** byl **župní doškolovací sraz** z Libně se zúčastnili 4 cvičitelé.

Co nás čeká ve cvičení v nejbližších dnech a měsících ?

Pevně věříme, že kluci i díky Vám přivedou další nové kamarády – docházka zatím sice vypadá slibně (zejména ve čtvrtky, kdy chodí cca 30 mladších žáků, 15 starších, 7 dorostenců a 10 cvičitelů – součet 62), ale **rádi uvítáme další zájemce o cvičení** (bereme mladší i starší žáky) **a to zejména v úterý**, kdy chodí jen 15 mladších žáků. Děkujeme a těšíme se.

Též nabízíme všem žákům (i žákyním) možnost účasti na výletech, které pořádají naše turistické oddíly. Káňata zvou mladší žáky, jilmáci starší žáky. Mladší děvčata mohou chodit do Káňat, starší do Veverek. Všechny oddíly též samozřejmě nabízejí členství. *Informace získáte u vedoucích oddílů a na webových stránkách.*

O kluky se stará náš mužský cvičitelský sbor v tomto složení:
Cvičitelé: J.Novák (46), T.Novák (44), Vladislav Voráč (39), V.Jakoubek (37), M.Chlumský (34), M.Seifert (30), J.Přech, J.Kudroň (28), F.Juhász, J.Dostál(25), J.Duchač, J.Příbyl (24), J.Kubišta, F.Benedikt, J.Slifka, O.Michalec (23), M.Příbyl, T.Mach (22). Nově se zapojili naši mladí pomahatelé: D.Unzeitig, V.Mrkvička, D.Kadlec a A.Cepník. Každé družstvo žáků (děleno dle ročníků narození) má své stálé cvičitele. Další 4 dorostenci dokončují pomahatelské zkoušky.

Cvičení

Mladší žáci (2007-2010) cvičí v Út a Čt 17-18 Starší žáci a dorostenci (1999-2006) Út a Čt 18-19

Pro cvičitele a dorostence možnost účastnit se úterního cvičení mužů a čtvrtční košíkové (oboje 19-20). **Nově se od října rozjelo kondiční cvičení pro dorostence** (pondělí, čtvrtek i neděle) – informace u cvičitelů.

Od 11. října cvičíme už jen v sokolovně – kromě gymnastiky hrajeme i hry a též **nacvičujeme na akademii**. Mladší žáci zacvičí s atletickou sadou všichni, **starší žáci** zacvičí na kruzích též všichni. **Prosíme o pravidelnou docházku a Vás a vaše blízké zveme na akademii jako diváky.**

Kromě dětí máme u nás v Sokole i cvičení pro dospělé. Ženám je určeno kondiční cvičení v pondělí a ve středu. Muži si mohou vybrat mezi sálovou kopanou (úterý 20-22 - tam je nutno nejprve kontaktovat vedoucího, je-li volné místo) a klasickým cvičením mužů na nářadí - berou další zájemce (muže 18-50) a cvičí se v úterý 19-20.

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

Děkujeme za **zaplacení příspěvků na druhé pololetí roku 2016** – z cca 100 zapsaných zbývá posledních 5 - **hříšníci necht' pochopí, že bez placení není možné cvičit a rychle doplatí**. Těž děkujeme za vyplnění Prohlášení o zdravotním stavu dítěte – zde zbývá asi 15 nedodaných.

Podrobnosti k dalším akcím

- **Sobota 26.11. – Tělocvičná akademie.** Nejprve od **15:30 proběhne odhalení pamětní desky** sokolům, kteří v dobách nesvobody (1948-1989) udržovali v libeňské sokolovně sokolské myšlenky (před velkým sálem), **od 16 hodin** následuje **cvičební část** – celkem bude 16 vystoupení. **Srdečně zveme. Vstup volný.**
- **Neděle 27.11.** 9-14 h **Brigáda** v sokolovně a jejím okolí. Úklid dvora a loděnice, drobné opravy v sokolovně, úklid archivu a dílny, průzkum katakomb, atd. Velmi rádi bychom kromě cvičitelů a členů turistických oddílů **uvítali i starší žactvo a dorost** – děkujeme.
- **Neděle 27.11.- Libeňská cvičební neděle** – doškolovací a cvičební seminář (aerobik, pilates, bosu, joga, kondiční cvičení). Karlín - info na našich stránkách.
- **Čtvrtek 1.12. - Mikuláš** v sokolovně – od 16 hodin pro oddíly Rodiče a děti a Předškolňata, od 17 hodin pro mladší žáky a žákyně. Balíček lze objednat a zaplatit v matrice (Út a Čt do 24.11) a též před a po akademii.
- **4.12. - Rychlý šplhoun** v sokole Kobylisy (zájemci se hlásí u cvičitelů).
- **15.12. čtvrtek – Vánoční loutkové představení** – od 17 hodin.

Rekonstrukce sokolovny

Další řádky se týkají naší sokolovny. Do dalších let chystáme postupnou rekonstrukci sokolovny. Jelikož je sokolovna kulturní památkou, nechali jsme si zpracovat stavebně historický průzkum, který je jednak nutný pro projekty k rekonstrukci, ale také potřebný k případným grantům od památkářů. V následujících několika letech bychom postupně rádi opravili poškozené omítky a přidali další okapní svody, zbourali garáže na dvoře a nabídli parkovací místa, vydláždili prostor před vstupem na zahradu sokolovny, opravili a zkulturnili zadní schodiště a následně také šatny a přilehlé sprchy a záchody. Těž se chystáme na nové vnitřní vývěsky, opravu vstupních dveří, nátěr střechy nad sálem a zkusmo na LED osvětlením Alšova sálu. Opravy budou postupné s ohledem na finance a různá povolení. Vydržte proto prosím v naší sokolovně i během stavebních prací, i když to bude trochu omezovat váš komfort. Granty na střechu a vstupní dveře jsme již podali, tak držte palce, ať to vyjde.

Slet 2018

Možná se to zdá předčasné, ale není – slet se blíží. 27.11. budou předvedeny sletové skladby. Cvičitelé si během silvestra cvičitelů prohlédnou na videu jednotlivé skladby a rozhodnou se, které budeme v Libni nacvičovat. V září 2017 pak bude Sletová štafeta – hvězdicový běh (jízda na kole, plavání, lodě, tramvaje, atd.) z jednot a žup do Tyršova domu v Praze (22.-24.9.). A to vlastně bude start nácvičku jednotlivých skladeb v jednotách. 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 žáků. Po obnovení sokola v roce 1990 se konal slet v roce 1994 – z Libně cvičilo 111 lidí (z toho 39 žáků a 16 mužů). Ani na sletech v letech 2000, 2006 a 2012 nikdy naše účast 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.

Ale to už jsem se dostal až moc do budoucnosti.

Ted' Vám přeji pěkný zážitek z nadcházející akademie a klidné předvánoční období i vánoční svátky.

10. 11. 2016
(602 284 198)

Jiří Novák (Jirkan), náčelník

Informace z oddílů žákyň a dorostenek

Vážení rodiče, milé holky,

zatím ještě pilně nacvičujeme na blížící se tělocvičnou Akademii. A co jsme si pro Vás příchystali? Mladší žákyně si s Aničkou připravily krásnou podiovou skladbu s využitím balančních ploch. Starší žákyně s Ánou a Markétou nacvičili skladbu s gymbaly – nechte se překvapit. Pod taktovkou Pepy a Jany se též představí „závodnice“ s cvičením na hrazdě a akrobatickém pásu – vše je součástí gymnastického víceboje.

Kromě akademie naše oddíly budou dále pokračovat ve své činnosti. Můžete se těšit na všeobecnou gymnastickou a atletickou průpravu, cvičení na nářadí, posilování, protahování, ale také na základy kolektivních her (volejbal, basketbal, fotbal, házená, florbal). S vybranými děvčaty se po krátkém oddychu pustíme do nácvičku gymnastických sestav pro soutěže sokolské všestrannosti.

Oddíly navštěvuje v průměru 25 holek, ale nábor nových členek trvá celoročně, tělocvična je velká a tak rádi uvítáme všechny správné sportovčivé duše.

Přejeme Vám klidné prožití Vánoc a vykročení tou pravou nohou do nového cvičebního roku.

Alena Ducháčová – duchacovaa@seznam.cz, 608 731 421

Veverky

Podzim uběhl jako voda a letní tábor v Lučici u Havlíčkova Brodu zůstal jen hezkou vzpomínkou. Od té doby Veverky stihly přivítat nové členky a na schůzkách společně zažít spoustu malých dobrodružství. Ta velká na nás ovšem čekala za dveřmi klubovny, proto jsme se již tradičně vydaly na Podzimní výlet libeňského Sokola, o podzimkách jsme vyjely objevovat krásy Kokořinska a v listopadu jste nás mohli potkat v pražských uličkách, jak luštíme záhudné úkoly při hře Vyzvědači. Některé z nás také navštívily v rámci akce „Se Sokolem do divadla“ představení „Večer tříkrálový aneb Cokoli chcete“ v Divadle pod Palmovkou.

V nejbližších týdnech nás kromě Podzimní brigády v sokolovně čeká především Vánoční výprava s nadílkou. Nový rok zahájíme zimním tábořením s chlapeckým oddílem Jilm, jež se uskuteční v termínu 27. – 29. 1. Únor se již tradičně ponese ve znamení překonávání vlastních sil na horolezecké stěně a ochuzeny nebudeme ani o kulturní vyžití.

Krásné prožití nadcházejících svátků a hodně štěstí v novém roce přejí za všechny Veverky

Ád'a a Jana

O oddílu Veverky

Jsmo turistický oddíl pro dívky ve věku 11 – 15 let, scházíme se každé úterý od 16:30 do 18:30 v klubovně libeňské sokolovny. Jednou měsíčně pořádáme výpravy a v létě jezdíme na čtrnáctidenní tábor. *Kontakty na vedoucí či odkaz na oddílové stránky najdete na webových stránkách Sokola Libeň* a aktuální informace můžete nalézt také na sociální síti. Stále nabíráme nové členky!

Káňata

Oddíl Káňat úspěšně odstartoval do nového školního roku. Aktuálně je v něm zapsaných 21 dětí, 9 holek a 12 kluků, z nichž 7 začalo do oddílu chodit letos. První seznamovací výpravu jsme podnikli na jih Prahy. Vlakem jsme vyrazili na Zbraslav, odtud jsme se prošli Břežanským údolím a nevynechali jsme ani místní Zookoutek. Druhou výpravu jsme

podnikli spolu s dalšími členy našeho Sokola v rámci PVLS, Podzimního Výletu Libeňského Sokola. Ten nás zavedl naopak na sever, do Tichého údolí. Káňata se zúčastnila místních hříček a dvě odvážné holky dokonce splnily modrou stuhu. Na listopadové výpravě jsme na severu zůstali, prošli jsme se po severovýchodním okraji Prahy z Miškovic přes Ctěnice a Vinoř do Satalic.

Krásný dlouhý podzim nám letos přál nejen na výpravách. I při pravidelných čtvrtčních schůzkách nám počasí dovolilo vyrazit ven z klubovny a zahrát si hry na travnatém plácku pod Thomayerovými sady. Teď už to vypadá, že nás zima a tma bude držet v klubovně, ale ani tam se určitě nebudeme nudit.

V nejbližší budoucnosti nás čeká prosincová výprava, která bude dvoudenní, víkend 10.-11.12., jejím cílem by měly být hory, v jednání jsou aktuálně Krkonoše.

Ve čtvrtek 22.12. proběhne Vánoční schůzka, tedy schůzka plná koled, vánočních tradic a dárečků. První (lednová) výprava v novém roce je naplánovaná na neděli 15.1.

Zuzka Dočekalová

JILM

Tradiční PVLS nás zavedl do Tichého údolí u Únětic. Modrá stuha moc netáhla, zato výstup na nedaleký skalnatý vrchol nad Únětickým potokem, vyhlídku M. Alše, si nenechal ujít nikdo. Odpoledne jsme strávili na louce, kde byla připravena spousta soutěží a hříček od Sokola Kobylisy a Staré Město. V tradičním vaření, tentokrát špízu na libovolný způsob se neztratili ani naši kluci a obsadili 2.místo. Do Prahy jsme se vrátili vycházkou přes Kozí hřbety, známé svým bronzovým pokladem.

Nocovali jsme v sokolovně. Zde jsme se vyřádili společně s dětmi z oddílu Upírci, kteří byli v Praze na výletě a nocovali taky u nás.

V neděli jsme se, po ranním kurzu první pomoci, vydali za slunečních paprsků podél Rokytky do Vysočan. Cestou jsme zdolali opičí dráhu, v Podviní dobývali hrad, v přilehlém parku si zaběhali, sehráli spousta hříček a po matchi v kopané se vydali zpět. Návrat jsme si zpestřili

lovením míče z Rokytky. Zejména v neděli bylo krásné počasí a podle ohlasů se oba dny klukům líbily.

V listopadu jsme hráli 36. Vyzvědače ve kterých zvítězila Modrá družina (477 b) před Žlutou (374 b) a Zelenou (155 b). Hned po Vyzvědačích jsme vyjeli na výpravu „Za Uhlím“ do skanzenu Mayrau u Kladna a na hradiště Libušín. Provázeli nás havíři, který na dole fáral a kluci dokonce ovládali těžní stroj Ringhoffer v roce 1905.

*V oddíle nyní máme 14 aktivních členů a ještě trochu místa pro další. Jistě si prohlédněte naši webovou prezentaci **jilm.sokol-liben.cz**, kde jsou v google kalendáři (sekce pro členy) i informace, k výpravám, termíny a kontakty.*

Klidný předvánoční čas přeje za oddíl

Honza Přech „Řek“

Zprávy z oddílu R+D

Začátkem října jsme se rozloučili s naší cvičitelkou Janou Dubskou, která bohužel kvůli studijním povinnostem nemůže docházet na čtvrtelní cvičení. Říjen přinesl ale i radostné události například úspěchy nejmladších libeňských reprezentantů na atletické dráze Podvinného mlýna, všem závodníkům patří naše dodatečná gratulace.

S příchodem listopadu se nám kvapem blíží tělocvičná Akademie. Letos se můžete těšit na vystoupení, při němž si děti a rodiče pohrají s cihličkami, padákem a rozloženou švédskou bednou. Před Akademií nás ještě čeká karlínský závod v míčovém trojboji, kde sportovní výkony libeňských sokolíků určitě nezůstanou bez odměny.

První prosincový den do hodiny zavítá Mikuláš s anděly a čerty. Kdo bude chtít pro své ratolesti zakoupit balíček, je třeba jej dopředu objednat v matrice. Atmosféru nadcházejících svátečních dnů si připomeneme i ve čtvrtek 15. 12., kdy nám přijdou zahrát loutkáři. Na obě čtvrtelní akce můžete dorazit, i když chodíte cvičit v jiný den.

Poslední cvičení v tomto kalendářním roce proběhne 22. 12. 2016. Po svátcích se pak sejdeme hned v pondělí 2. 1. 2017.

Všem cvičencům i příznivcům Sokola přejeme pěkný advent a úspěšný vstup do nového roku.

Lenka a Jana M.

Sokolská kapka krve: výsledky za období leden-červen 2016

Projekt, jež si klade za cíl získat nové a hlavně pravidelné dárce krve. Sokolské jednoty hlásí počet dárců a počet odběrů za 6 měsíční období. Podrobnosti naleznete na webových stránkách: www.sokol.eu/obsah/5488/sokolska-kapka-krve

Máme výsledky prvního řádného kola soutěže „Sokolská kapka krve“! Zprávu zaslalo celkem 15 jednot, což je o 3 jednoty více než posledně. Rovněž celkový počet odběrů i dárců stoupl. V naší jednotě se zúčastnilo 5 členů, v abecedním pořadí: Nathalie Čeněk, Filip Dostál, Vít Jakoubek, Martin Kubů, Jan Přech. V celé ČOS se opět se zapojilo více malých jednot, čehož dokladem je průběžný vítěz Sokol Komárov.

T.J. Sokol	počet odběrů	počet dárců
Komárov	39	20
Příbram	13	7
Rokycany	7	5
Praha Libeň	7	5
Kobyly	6	3
Silůvky	4	4
Mirošov	4	2
Kařez	3	3
Stupno	3	2
Chocerady	2	2
Zbiroh	2	2
Týn n. Bečvou	2	1
Olomouc Nové Sady	2	1
Břasy	1	1
Náměšť na Hané	1	1
Olomouc	1	1
celkem	94	58

Na jaře proběhla akce „**Daruj krev se Sokolem**“, kdy jsme někteří ze Sokola Libeň šli společně darovat krev. Tento podnik jistě uspořádáme i na podzim (je určen zejména pro ty, kteří jdou darovat poprvé a třeba cítí jistý ostych). V některém z příštích čísel časopisu „Sokol“ budou popsány některé situace, ve kterých je krevní převod-transfuze nenahraditelným léčebným zásahem, jenž by se ovšem nemohl uskutečnit bez pravidelných dárců krve. Proto vytrvejte nebo se jimi staňte a pozvěte darovat krev i své přátele ze Sokola i ze zaměstnání.

Počty odběrů za období červenec-prosinec 2016 prosím posílejte na e-mail: vit.jakoubek@sokol-liben.cz do konce ledna 2017. Na výše uvedeném e-mailu i rád zodpovím případné dotazy.

Na nové i staré libeňské dárce se těší

Vít Jakoubek, zdravotník jednoty

Oddíl předškolních dětí

Trénujeme, až se z nás kouří

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

Dne 1. 12. přijdou do hodiny nebeské bytosti. Prosím, nezapomeňte zakoupit dětem lísteček, aby nebeské bytosti mohly vaše dítě obdarovat (informace budou na nástěnce a webu).

Co nás čeká v zimě?

Opět se bude konat zimní pobyt pro celé rodiny s výukou lyžování. V letošním roce pouze jeden.

Termín pobytu je 4. - 11. 3. 2016. Pojedeme již poněkolikáté do penzionu Bílá voda, který se nachází v Harrachově. Na své si přijdou všichni lyžaři, protože z penzionu je blízko na sjezdovky různé obtížnosti.

V případě jakýchkoliv dotazů se na mě neváhejte na cvičení zeptat.

Už jsou známy termíny letních pobytů

Již devátým rokem spoluorganizují pobyty s Ditou Franklovou ze Sokola Vysočany. Už nyní si můžete začít plánovat, kdy si užijí děti tábor, a kdy si užijete pobyt dohromady. Rozpis je na následující straně.

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

Dana Cejpková
mobil:606551223
e-mail: cejpkova.dana@seznam.cz

Letní pobyty pro rodiče a děti a mladší školní děti

termín	pro koho je pobyt určen
1. - 8. 7. 2017	Pobyt je určen dětem od 5 let . Pobyt povede Dana Cejpková a Dita Franklová.
8. - 15. 7. 2017	Pobyt je určen pro rodiny s dětmi . Programu se účastní děti od 2 let. Pobyt povede Dana Cejpková.
15. - 22. 7. 2017	Pobyt je určen dětem od 6,5 let . Je zaměřen na velmi aktivní sportování. Pobyt povede Dita Franklová.
22. - 29.7. 2017	Pobyt je určen pro rodiny s dětmi . Programu se účastní děti od 2 let. Pobyt povede Dana Cejpková a Dita Franklová.