



CYKLO EMAP PÍSNICE

**AKČNÍ PRODLOUŽENÝ VÍKEND
ve dnech 25. 26. a 27. září – slevy**

**KOLA AUTHOR A MERIDA 07 -50 %
KOLA AUTHOR A MERIDA 08 -40 %
KOLA Rocky Mountain a Bianchi -20 %
Ostat. zboží – textil, přílby, doplňky -30 %**

www.emap-praha.cz

Písnice – KVRTILCE 317 – Praha 4, tel. 261 911 452
Mobil 721 414 810, e-mail: obchod@emap-praha.cz
Ot. doba Po, Út, St 10-18, Čt 12-20, Pá 10-18, So 9-14
od listopadu do února – zimní soboty zavřeno

zde přehléte



Milí čtenáři, připravili jsme pro vás souhrn volnočasových aktivit, které mohou využívat děti a mládež z městské části Praha-Libuš, ale nejen odtud. Oslovili jsme dobrovolné, neziskové i soukromé organizace působící v městské části se zaměřením na děti a mládež. Ty, které najdete v kapsáři, využily možnost představit se a sdělit o sobě základní informace. V případě zájmu o některou činnost můžete kontaktovat organizaci na uvedený telefon, web nebo e-mail. Pokud vám bude tento kapsář k užítku, budeme spokojeni.

Kolektiv humanitního odboru Úřadu městské části Praha-Libuš

zde rozstříhnete

cvičitele i další zájemce z řad veřejnosti, program celoživotní pohybový režim – kladný postoj k pohybové aktivitě). Sokol usiluje o to, aby se tělovýchova a sport staly součástí životního stylu a každodenní potřebou nás všech.

Sokol Libuš nabízí dětem a mládeži tzv. sokolské cvičení probíhající v oddílech všestrannosti, které je zaměřené **na všestrannou pohybovou přípravu** zahrnující prvky gymnastiky, atletiky a míčových her. Důraz je kladen na rozvoj obratnosti, síly, rychlosti, vytrvalosti, koordinaci pohybu a správné držení těla. Uplatní se i méně obratní a zdravotně handicapovaní. Cvičební hodiny dětí jsou přizpůsobeny věku, zájmu a schopnostem cvičenců. Náplň cvičebních hodin: zahájení, rozcvičení, rozběhání, cvičení ve družstvech dle výkonnosti, závodivé a míčové hry – např. vybíjená, přehazovaná, kopaná, florbal, košíková, volejbal, softball, zakončení hodiny a zklidnění. Cvičenci se mohou zúčastňovat závodů sokolské všestrannosti – plavání, atletika, gymnastika a různých dalších turnajů a závodů organizovaných sokolskými župami a Českou obcí sokolskou.

Další informace o činnosti T. J. Sokol Libuš získají zájemci přímo u cvičitelů v níže uvedených hodinách nebo na vývěsce Sokola na budově sokolovny.

Přijďte si vyzkoušet cvičení, první hodina cvičení je zdarma (s sebou sportovní oděv, obuv do tělocvičny a pití).

Cvičební hodiny:

Rodiče a děti	2–5 let	úterý a čtvrtek	16.00–17.00 hod.
Předškolní děti	4–7 let	pondělí a středa	16.00–17.00 hod.
Mladší žákyně	7–11 let	pondělí a středa	17.00–18.00 hod.
Starší žákyně	12–15 let	pondělí a středa	18.00–19.00 hod.
Mladší a starší žáci	7–15 let	úterý a čtvrtek	17.00–18.00 hod.

motoriku (hrubou i jemnou) a správný pohyb (koordinace, správná ortopedie nohou i držení těla). Protáhnout tělčička, posílit důležité svalové partie pro správné držení těla a chůze, zlepšit fyziku, připravit děti na práci v kolektivu mezi vrstevníky (batolata), popř. samostatnou práci bez rodičů pod vedením své instruktorky (rytmika). Návlek soustředění, pozornosti i trochu té nutné disciplíny a rozvoj samostatnosti. Děti k ničemu nenutíme, ale motivujeme ke spolupráci tak, že po několika málo lekcích (3–4) spolupracují zcela samy a s radostí opakují i naučené prvky doma. Pro maminky je pak velkým přínosem sdílení zkušeností při práci s dětmi a "společenské vyžití" (tolik potřebné pro matky na MD) s ostatními maminkami. V recepci fitness je k dispozici drobné občerstvení vč. italské kávy s dětským koutkem a možností posezení.

Jak se objednat? Rezervace místa na ukázkovou hodinu přímo na recepci nebo na tel. 602 249 285. Kurzy začínají postupně během září. Více info na www.bodypoint.cz.

Krteček se těší na naše stálé i nové malé cvičence!

TANEČNÍ KURZY

Děti 6–9 let: Děti se naučí správnému držení těla a vnímání rytmu a hudby, vylepší si fyzickou kondici a také pohybovou koordinaci. Naučí se základy moderních tanců.

Dorost 10–15 let: Děti budou opět pracovat na koordinaci těla a vnímání rytmu a hudby, naučí se základní taneční kroky a akrobatické prvky a základy choreografie moderních tanců – street, hip hop, disco, muzikál a především se budou věnovat taneční průpravě.

16 a více let: Celá výuka je zaměřena na náročnější taneční prvky a choreografie i s taneční akrobacií. Výběr tanečních stylů bude přizpůsoben nárokům tanečníků. Cílem je vylepšit si fyzickou kondici, zformovat postavu, zlepšit koordinaci těla, zvětšit pohybový rozsah.

BODY POINT

Název organizace: Wellnes studio Bodypoint
Adresa: Mirotická 12, Praha 4 Libuš
Kontaktní osoba: Jana Hejtmánková
Telefon: 602 249 285, 241 727 756
Webová stránka: www.bodypoint.cz



Zájmová činnost pro děti od 3 let ■ Rytmika 3–5 let ■ Veselé tančení 6–9 let ■ Hip hop a Break dance 10–16 let ■ Latinské, africké a břišní tance ■ Různé formy aerobiku, posilování, pilates, jóga, tae-bo, spinning, cvičení na míčích ■ Maminky jistě ocení cvičení rodičů s dětmi již od 8 měsíců do 18 měsíců ■ Hrátky s kytarou pro děti a rodiče od 3–5 let ■ Hlídní dětí v dětském koutku.

CVIČENÍ DĚTIČEK „S KRTEČKEM“

Specializované hodiny pro děti od miminek po předškoláky.

Miminka: 8–18 měs., Pá 8.45 (s rodiči)

Batolata mladší: 18 měs.–2 roky, Út 8.45 (s rodiči)

Batolata starší: 2–3 roky, Út 9.45 (s rodiči)

Školkováci a Předškoláci: 3–5 (6) let (děti samy)

Jak cvičíme? Formou her, písniček říkadel a soutěží, postupně rozvíjíme pohybové schopnosti, fyziku, rytmické citění i hudební sluch, stejně jako soutěživost a radost z pohybu. Cvičení probíhá nenásilnou hravou formou s pomocí RHB míčů, overballů, švihadel, šátečků a posilovacích gumiček za doprovodu zpívání i reprodukované hudby. Postupně připravujeme děti na různé druhy jejich budoucích sportovních aktivit tak, aby si mohly později zvolit pro ně vhodný druh sportu (probíráme základy pro budoucí např. aerobik, gymnastiku, tanec, práci s míčem, prostná, atletiku atd.). U starších dětí je součástí i široké spektrum sportovních aktivit, jako jsou krokové variace, sportovní hry, tanečky i protahovací cviky.

Co je cílem? Naučit děti, že v pohybu je krása, uvolnění a radost a že pravidelný pohyb je přirozenou součástí našeho života. Procvičit

zde přehléte

SP KOLO



Název organizace: SP Kolo
Adresa: ZŠ Meteorologická 181, Praha 4
Kontaktní osoba: Jiří Slavík
Telefon: 604 331 055
Webové stránky: http://www.cyklo-team.estranky.cz/

Cyklistický oddíl pro mládež

Nabízíme:

- Pravidelné tréninky na kolech a v tělocvičně.
- Účast na cyklistických závodech.
- Vedení školenými trenéry.
- Dobrou partu a zázemí v ZŠ Meteorologická.

Aktivity pro volný čas dětí a mládeže | Edice Místní kapsář sešit 13 | Příloha časopisu U nás – Libuš a Písnice 2008/9
Editorka: Iva Hájková | Grafická úprava Petr Kutáček
Tisk: Offsetpress Modřany | Náklad 3400 výtisků
Redakční uzávěrka 15. 8. 2008

[2 | Místní kapsář | září 2008]

[15 | Místní kapsář | září 2008]

zde rozstříhnete

FSC LIBUŠ



Název organizace: Football Sport Club
Adresa: Meteorologická 533, 144 00 Praha 4
Kontaktní osoba: prezident klubu: Václav Hrdlička, tel. 608 280 110, sekretář klubu: PaeDr. Ivan Voborník, tel. 731 412 298
E-mail: fsclibus@volny.cz
Telefon: 244 470 232
Webová stránka: www.fsclibus.cz

- Fotbalový oddíl se zaměřením na mládež. V současnosti máme 10 mládežnických mužstev a 1 mužstvo dospělých.
- Mužstvo dospělých hraje krajský přebor Prahy.
- Mužstva mládeže od 6 do 15 let hrají krajské a okresní pražské soutěže, dorostenecká mužstva hrají českou divizní soutěž.
- Tréninky a zápasy probíhají na vlastním stadionu na adrese Meteorologická 533, Praha 4.
- Zve me další zájemce o sport do našeho klubu!
- Zájemci se mohou přihlásit telefonicky nebo každý pracovní den odoledne přímo na stadionu.

HUMANITÁRNÍ SDRUŽENÍ PROTEBE

Název organizace: Humanitární sdružení Protebe
Adresa: JÚŠ, V Pevnosti 4, Praha 2
Kontaktní osoba: Zdenka Kapicová
E-mail: zdenka.kapicova@qiuck.cz
Webová stránka: www.protebe-hs.wz.cz



Humanitární sdružení Protebe – Integrované kluby organizuje a nabízí akce pro volný čas:

- pravidelná činnost, stálý kolektiv vedoucích z řad dobrovolníků – nábor proběhne v září u zápisu na nový školní rok 2008/2009

[4 | Místní kapsář | září 2008]

ných soutěží, a to velkých Kit Show, jako je Modelmanie, E-Day, a Mistrovství republiky mládeže v plastickém modelářství. Během naší více než desetileté existence jsme dosáhli již řádky úspěchů včetně několika násobného zisku titulu mistra republiky. Spolupracujeme také úzce s MČ Praha-Libuš, jako například při realizaci tematických výstav v rámci návštěvy delegace z Francie v rámci 60. výročí ukončení II. světové války nebo tematických výstav na téma potopení německé bitevní lodi Bismarck, bitvy u El Alameinu a bombardování přehrad na řece Rýn instalovaných v prostorách školy Meteorologická. Komplexní informace o nás včetně osobních stránek každého člena a úplného výčtu našich úspěchů zveřejňujeme na našich webových stránkách www.modelari.eu.

TĚLOCVIČNÁ JEDNOTA SOKOL LIBUŠ



Název organizace: Tělocvičná jednota Sokol Libuš
Adresa: Libušská 294/129, 142 00 Praha 4 – Libuš
Kontaktní osoby: JUDr. Karel Krůfa, starosta, Vladimíra Tomášková, tajemnice
E-mail: sokollibus@volny.cz
Telefon: 261 912 456 – 8.00 – 12.00 hodin
Webová stránka: www.sokol.eu

Sokol je nejstarší tělovýchovnou organizací v České republice, která vznikla již v roce 1862 a brzy se rozšířila do celého světa. Sokol je pohyb (rekreační sporty, výkonnostní sporty, zdravotně orientované cvičení, estetické prožívání, tvořivá činnost) pro všechny věkové kategorie, přátelství (mezi vrstevníky, rodinné, mezigenerační), kultura – zábava (tanec, divadlo, folklor, zpěv, dětské dny, karnevaly, šibřinky), zdraví (zdravý životní styl, přiměřená zátěž s ohledem na věk, regenerace duševních sil) a vzdělávání (kurzy a semináře pro trenéry,

[13 | Místní kapsář | září 2008]

- kulturní aktivity (divadlo)
- sezónní a mimořádné akce

Rozsah a zaměření programů se mění v průběhu měsíců v závislosti na zájmu návštěvníků a možnostech MC Kuřátko.

Informace o aktuální činnosti MC Kuřátko, o. s., jsou pravidelně uveřejňovány na webu, v místním periodiku U nás a na nástěnce v mateřském centru. **Těšíme se na Vaši návštěvu!!!**

MODELÁŘSKÝ KROUŽEK KŘÍŽEM KRÁŽEM



Název organizace: Modelářský kroužek Křížem Krážem

Adresa: Klub Junior, Na Okruhu 395/1, Praha 4 Písnice, 142 00

Kontaktní adresa: Petr Šámal, Výletní 358/18, Praha 4–Písnice 142 00

Kontaktní osoby: Ing. František Čech, Petr Šámal, Jan Zemánek

E-mail: kpm.krizekrazem@o2active.cz; samal01@pre.cz

Telefon: 602 360 925, 606 767 193, 605 947 966

Webová stránka: www.modelari.eu

V kroužku se zabýváme stavbou plastikových modelů letadel a bojové techniky z průmyslově vyráběných stavebnic. Každý nově přichodí dostane nejdříve „testovací model“ pro zjištění jeho míry dovednosti. Při stavbě dalších modelů pak postupně proniká do tajů modelářiny. Vybavení kroužku je na vysoké úrovni (např. dvojčinné stříkáčské pistole či špičkové přípravky řady Gunze). Při finiši (barvení a patinování) využíváme aktuálních pracovních postupů jako nástřík a stínování modelu. Vyspělejší pak pracují s doplňkovými sety (fotolepty či odlévané doplňky) a snažíme se jim poskytnout také podklady týkající se předlohy modelu nebo jeho bojového nasazení. Tím spojujeme modelářství s historií třeba našeho zahraničního odboje za II. světové války. S modely se pak účastníme různých

zde přehlétnete

– podle zájmu přímo akce v Klubu Junior – informace v časopisu U nás

- nabídka odpoledních sobotních akcí s přespaním v tělocvičně Klubu Junior
- nabízí organizovanou činnost o víkendech a prázdninách – bez uhrazení celoročního členského příspěvku
- malý kolektiv
- prostor pro rozvoj osobnosti a tvořivost každého dítěte
- pestrá nabídka programu jednotlivých akcí s různým typem zaměření a poznávání nových lokalit v ČR
- hromadné zajištění dopravy na akce
- zvýhodněné ceny za pobyt při získání dotací na základě projektů od Magistrátu hl. m. Prahy, jednotlivých místních úřadů a případných sponzorů
- hodnocení akce s rodiči po skončení každé akce
- zajištění ubytování a stravy – podle hygienických předpisů pro dětské kolektivy
- telefonické konzultace v době konání akce (přímo z místa pobytu)
- vedoucí nepobírají žádný stálý příjem – jedná se o neziskovou organizaci, výsledky hospodaření za jednotlivé období jsou k dispozici buď ve výroční zprávě nebo v kanceláři Jedličkova ústavu, V Pevnosti 4, 128 45 Praha 2

[12 | Místní kapsář | září 2008]

[5 | Místní kapsář | září 2008]

zde rozstříhnete

sdužením Protebe také víkendové akce a v období letních prázdnin 2 typy táborů – příměstský LDT (červenec) a mimopražský LDT (srpen).

Kurzy a kroužky: Aerobik pro předškolní věk 3–6 let ■ Aerobik od 7 do 12 let ■ Aerobik od 13 let výše ■ Angličtina ■ Ruština ■ Němčina ■ Francouzština ■ Španělština ■ Čeština pro cizince ■ Čtení, psaní jako hraní ■ Flétna ■ Florbal ■ Jóga ■ Judo ■ Tvořínek ■ Sborový zpěv ■ Sólový zpěv ■ Hudební nauka zábavně aneb hrátky s notami ■ Hudebně pohybový kroužek ■ Housle ■ Chystáme se do školy ■ Klavír, klávesy a akordeon ■ Hra na klavír ■ Kytara ■ Sólo zpěv ■ Pěvecká skupina ■ Pěvecký sbor dospělých – Nashira ■ Sportovní hry ■ Výtvarná tvorba (5–20 let) ■ Keramika (4–115 let) ■ Kreativní kroužek (od 12 do 115 let)

MATEŘSKÉ CENTRUM KUŘÁTKO

Název organizace: Mateřské centrum Kuřátko

Adresa: Na Okruhu 395/1, 142 00 Praha 4 – Písnice

Kontaktní osoba: Mgr. Kateřina Tomešová

E-mail: kuratkomc@seznam.cz

Telefon: 777 001 719

Webová stránka: www.kuratko.mistecko.cz



Občanské sdružení, centrum pro rodiče a děti

Dopravní spojení: Bus MHD č. 113, 171, 197, 198 – zastávka Sídliště Písnice, bus MHD č. 165 – zastávka Jirčanská

Otevírací doba: Září až červen ■ Pondělí až pátek v době 9.30–12.00 hod ■ Mimořádné otevírací doby avizovány v tisku a na webu.

Kdo jsme? Posláním neziskové organizace MC Kuřátko, působící na území Praha-Libuš od roku 2001, je nabídnout prostor pro setkávání rodičů, osob celodenně pečujících o dítě do 4 let věku a jejich děti.

[10 | Místní kapsář | září 2008]

časové nároky pro děti – členy nesporným přínosem. Jejich pravidelná a stále intenzivnější docházka do JO prohlubuje jejich vztah ke zvířatům, vztah k přírodě, všestranný rozvoj orientačních, motorických a psychologických vlastností a smysl pro odpovědnost. Neméně důležitá je i funkce JO jako alternativy pro aktivní využití volného času dětí. Docházka dětí do JO navíc do jisté míry obohacuje výchovně vzdělávací funkci školy a rodiny

Jeздеcký oddíl působí v Písnici, cca 200 m od zastávky MHD Ke Březině v ulici Zátoňská čp. 20. Ideální spojení je autobusem č.113, 331 nebo 333 ze stanice metra Kačerov do zmíněné zastávky. Podrobnější informace o členství a kontakty na jeздеcký oddíl jsou k dispozici na: www.jotjtempo.cz

KLUB JUNIOR



Název organizace: Klub Junior

Adresa: Na Okruhu 395/1, 142 00 Praha 4 – sídl. Písnice

Kontaktní osoba: Ing. Lenka Koudelková,

E-mail: kjunior@centrum.cz

Telefon: 604 273 968

Webová stránka: www.klubjunior.cz

Klub Junior volnočasových aktivit je pestré otevřené zařízení, které nabízí zájmové vzdělávání v oblastech: sportovní, hudební, odborně vzdělávací a umělecké tvorby. Hlavní cílovou skupinou jsou děti a mládež, odborní lektori s víceletou praxí ale pracují se všemi věkovými kategoriemi. Aktuální nabídku kroužků a kurzů (viz příloha) nabízíme všem zájemcům bez ohledu na míru talentu či dispozic – naopak vycházíme vstříc dětem i mládeži se specifickými potřebami vzdělávání.

Vedle pravidelné celoroční činnosti, která probíhá od září do června běžného školního roku, pořádáme ve spolupráci s humanitárním

[7 | Místní kapsář | září 2008]

JEZDECKÝ ODDÍL TJ TEMPO PRAHA

Název organizace: Jezdecký oddíl TJ Tempo Praha

Adresa: ul. Zátoňská 20, Praha 4 – Pisnice

Kontaktní osoba: Stáňa Svobodová, vedoucí cvičitel

E-mail: tjtempo@volny.cz

Telefon: 274 864 287 (domů)

Webová stránka: www.jotjtempo.cz

Jezdecký oddíl TJ Tempo Praha nabízí dětem a mládeži výuku jízdy na koni jako formu přirozeného a smysluplného trávení volného času. Jezdeckví zprostředkovává kontakt s přírodou, s živými zvířaty a učí toleranci, týmovému duchu a rozvíjí motoriku a cit.

Výuka je primárně určena pro děti a mládež. Členem jezdeckého oddílu se může stát kdokoli ve věku od 12 let. Výuka probíhá intenzivní formou na jízdárně oddílu a je doplněna vyjíždkami do okolí oddílu. Členové oddílu se učí osvojovat základní jezdecké dovednosti včetně souvisejících činností (čištění koně, příprava krmiv a steliv aj.). Výuka probíhá od pondělí do soboty v době od 15.00 do cca 19.30 (v sobotu od 9.00 do cca 19.00). V neděli probíhá úklid prostor a logistika. K dispozici má oddíl 8 koní vlastních a dále využívá 2 koně soukromé.

Výuku zajišťují odborně vyškolení pracovníci JO. Členský poplatek je velmi nízký a činí 300 Kč za měsíc za jeden jezdecký den v týdnu. K nákladům je ale dále třeba připočítat povinné vybavení člena (přilba, ochrany holení, rukavice), bez kterého není člen zařazen do výuky. K přihlášení člena do JO se vyžaduje souhlas lékaře (na přihlášce) a u členů do 18 let i souhlas rodičů. Bližší informace jsou na webových stránkách oddílu (www.jotjtempo.cz).

V rámci docházky do JO je možné po určité době absolvovat Zkoušky základního výcviku jezdce, které tvoří základ pro poloprofesionální a profesionální působení v jezdeckém sportu. Zajímavá je i možnost starších členů startovat za TJ Tempo v regionálních soutěžích či v rámci interních závodů pořádaných JO TJ Tempo.

Členství v JO je přes svoji značnou fyzickou namáhavost a enormní

Občanské sdružení chce svojí činností přispět k rozvoji otevřeného a tvořivého místní občanské komunity s důrazem na oblast porodinné politiky.

MC Kuřátko se snaží zpestřit zdánlivě všední dny, měsíce a roky nejmenším dětem ve věku 0 – 4 roky a jejich rodičům (především maminkám, na mateřské či rodičovské dovolené) formou různorodých programových aktivit. Společné aktivní trávení volného času umožňuje rodičům a dětem prohlubovat proces jejich vzájemného poznávání, komunikace, citové blízkosti, her a spolupráce, a to i ve vztahu k ostatním dětem, dospělým, potažmo celé společnosti.

Obsah a realizace programových aktivit je zajišťována dobrovolnicí členkami sdružení.

Činnost sdružení je financována z členských a dobrovolných příspěvků, sponzorských darů či grantů. Aktivity sdružení jsou podporovány MČ Praha-Libuš.

Co nabízíme? Příjemné prostředí a rodinné zázemí s dobrou dopravní dostupností umožňují navázání hlubších vztahů rodičům a jejich dětem při společném objevování rozličných radostí života.

Slušnost, vstřícnost, otevřenost, ohleduplnost a profesionalita členek sdružení i návštěvníků jsou samozřejmostí. Velikost a vybavenost prostor (herna, šatna, kuchyňka) odpovídají potřebám rodičů malých dětí. Programové aktivity jsou zaměřeny na podporu rozvoje dětské osobnosti, dále pohybových dovedností a kulturních znalostí, manuální zručnosti a individuální kreativity. Přednášky a semináře pro rodiče se zaměřují především na posílení rodičovských a osobnostních kompetencí.

Programové aktivity:

- Hudební a rytmická cvičení pro děti (básničky, písničky, tance)
- Sportovní cvičení pro nejmenší
- Výtvarné dílny pro menší i větší děti, pro rodiče
- Přednášková činnost
- Tematické a jazykové semináře
- Burzy dětského oblečení

[6 | Místní kapsář | září 2008]

[11 | Místní kapsář | září 2008]

zde rozstříhnete

zde přehnete

S námi máte celý svět jak na dlani.



JAZYKOVÉ CENTRUM ALFIK

Meteorologická 29, Praha 4-Libuš

Dovolte, abychom vám opět touto cestou představili naše kurzy pro Vás.

V letošním školním roce 2008/2009 pro vás otevíráme:

Kurzy pro dospělé ranní i odpolední

Angličtina

Němčina

Španělština

Francouzština

Kurzy pro děti

Angličtina

Španělština

Víkendové kurzy

Angličtina

Španělština

Více info na

www.alfik.info

774 716 070; 774 726 070; 776 836 070

Nově otevíráme pobočku u metra Budějovická

