

Florbalové Vosy v pátém roce

Svou pátou sezónu letos zahájil florbalový klub Vosy Praha působící při Domu dětí a mládeže v Modřanech. I v celopražském měřítku má výbornou pověst, protože trenérům a činovníkům klubu se daří vychovávat stále kvalitnější florbalisty a s podporou vedení DDM rozšiřovat členskou základnu. Hovořili jsme o tom s prezidentem klubu Václavem Horáčkem.

Jak byste jednoduše popsal tuto sportovní disciplínu?

Florbal je kolektivní sálová hra vycházející z pravidel ledního hokeje. Jen se nehraje na bruslích, s hokejkou a pukem, ale s florbalovou

speciálními míčky a v halové obuvi. Ale standardní situace, které s dětmi nacvičujeme, základní herní pravidla, techniky a taktika hry v útoku i obraně jsou obdobné. Pro děti je hlavním, že je to zábavný sport zvyšující fyzickou kondici, pro rodiče bezpečnost hry a pro nás, kteří se ve florbalové přípravě angažujeme, že zásluhou Vos patří DDM Modřany k hlavním baštám tohoto krásného sportu v Praze.

Kolik florbalových oddílů už v DDM trénuje?

Za těch pár let, co uběhlo od založení, se z party osmi nadšenců stal fungující klub s více než stočlennou základnou. Od sou-

časné páté sezóny se Vosy Praha rozrostly na šest družstev. Samostatně trénují elévové, mladší žáci v týmech A a B, starší žáci A i B a dorostenci a ve všech těchto týmech se zvýšily rovněž počty hráčů. Podobně jako to činí jiné špičkové kluby, začali jsme se více orientovat na nejmladší generaci, aby se postupně vytvářela dobrá východisková základna do budoucna. Pokud započítáme i kroužky, kde najdou uplatnění jak hráči s ambicemi tak rekreační nadšenci, kteří si florbal jen chtějí zpestřit život, pracuje dnes v DDM Modřany 16 kroužků florbalu na různé výkonnostní úrovni. Nejlepší hráči se připravují jako reprezentace DDM Modřany ve florbalové lize mezi pražskými domy dětí.

Jaké zázemí může DDM klubům nabídnout?

Především kvalitní odbornou přípravu a špičkový tréninkový prostor pro dívky i chlapce nejméně sedmileté ve sportovní hale v Hermannově ulici, kde pořádáme i kvalifikační a jiné florbalové turnaje. V současné době jsme zahájili akci „Každý svůj dres“, aby se na každého hráče dostal nový dres a nová tepláková souprava. Ačkoli naše dosavadní dresy i po čtyřech letech florbalových soutěží vypadají jako nové, vyřadíme je a poskytneme dětem nové. Musíme jít s dobou a hlavně chceme našim hráčům nabídnout stejný komfort, jaký mají hráči jiných klubů.



Jistě máte vysoké ambice i na umístění ve výsledkových listinách florbalových turnajů a ligy?

V letošní sezóně chceme udržet naše postavení v 1. lize elévů a mladších žáků a zároveň prorazit do nejvyšší soutěže i v kategorii starších žáků. Svou účast bychom rádi obohatili některé velké florbalové turnaje, jako jsou NisaOpen v Liberci či Prague Games

v Praze. Sami jako každý rok i letos uspořádáme tři tradiční florbalové soustředění ve Mšeně, Rumburku a ve Stochově, která byla v minulých sezóně mimořádně úspěšná. Přispívají nejen k dobré sportovní přípravě, ale i k výchově jedinců, pro něž florbal nebude jediným zájmem na světě, ale pomůže jim v celkovém rozvoji osobnosti.

Danuta Beranová



křížovka

Za sponzora křížovky jsme si na začátek roku vybrali zcela novou kavárnu Tony Caffé, která od poloviny ledna rozšíří a doplní nabídku obchodní pasáže Sofie v centru Modřan. V příjemném prostředí vhodném pro přátelské i obchodní schůzky dostanou hosté vše, co je pro kavárny typické, ale také něco navíc – kouzlo a tajemství exotických kontinentů v každém kávovém zrnku. Sjednány jsou dodávky od tradičních pěstitelů kávy z Brazílie, Columbie, Mexika, Guatemaly, Haiti a dalších celkem dvanácti exotických oblastí. Espresso se připravuje výhradně z čerstvě pražené kávy a mimoto je výjimečné svou certifikací Fare Trade neboli ruční sběr. Mezi prvními se o tom přesvědčí tři vylosovaní, kteří od Tony Caffé získají kupón na konzumaci v hodnotě 200 korun. Pusťte se tedy do luštění a tajeňku pošlete do 15. ledna na obvyklé adresy redakce Novin Prahy 12, Písková 830/25 nebo noviny@p12.mepnet.cz. V únorovém čísle si pak přečtete, kdo měl štěstí v losování.

Z mimořádného nárůstu luštitelů křížovek v uplynulém roce redakce usoudila, že humorné tajeňky čtenáře oslovily. Pro rok 2010 proto zůstáváme u anekdot, ale letos je budeme vybírat z celé Evropské unie. Vyšly v knížce Václava Budinského a Tomáše Grulicha Humor sblíží, která chce lidi rozesmát a prostřednictvím humoru seznámit čtenáře s mentalitou příslušníků jiných evropských národů. Co je typické pro Finy, se například dozvíte z tajeňky krátkého vtipu:

Fin svoji ženu tak miloval...

pomůcky: alorůž, in, li, níkol, Sřbek	mrknutí	sibiřská řeka	část vozu	výběžek	Evropan	značka lyž. obuvi zn. zubní pasty	dezinfekční přípravek	anál	chemická značka palladia	obyvatel Indie	bývalý franc. tenista (Yanick)	původce ořla	ozbrojený sbor	Uhelň sklady	ruský souhlas
oboji-velnici												instinkt			
první část tajeňky												symetřála staroříjm. policejní úředník			
moderní		snášet se dolů zn. džins, oblečení						špohavý pták slůvko zaklení						chemická značka niklu	staročeské zájmeno
usazenina			vodní rostlina žlutohnědá barva					šedesát minut ušlechtilé chování							
ironický člověk	inic. zp. Olmerové krajeti					ryba našich vod sázková hra				skočec mužské jméno					
třetí část tajeňky							polarizační hranol druhá část tajeňky				čnská mléko obuvnický nůž			slabomyslný člověk	sokolské sjezdy
solmi-zační slabika			Cikán hlupák				býv. fotbal. a trenér Erich ??? fial. barva						zvýšený tón jíst jako zvíře		
organizace zahraničního obchodu			plát u kamen temnota					přídavek ke směnce kamionová doprava					decilitr giga-sekunda		
zavést								silu aeroklub (zkr.)							
rovněž (latinsky)							cizí mužské jméno				radostný pokřik				
kilogramy (hovor.)							bývalý německý peníz				značka platiny			tyhle	

Tři úspěšní pisatelé, kteří správně vyluštili vánoční tajeňku: „Tolik hnoje, to tu musí být někde koník“, si už mohou nalistovat i znění celého vtipu na leden. Dostanou totiž knížku Humor sblíží, autorský projekt senátora Tomáše Grulicha. V redakci v Pískové ulici se pro ni mohou zavazovat: Milan Souček, ul. Imrychova; Eva Zavadilová, ul. Na Šancích a Petr Šebera, ul. Urbánkova.

sudoku A

snadné

1	3	2		5	7		6
9		8	1	4			
	7	3	8	5			
4					6		
	9	5	4	8			
6		7	9	1			
5	4	6		2	3		9

sudoku B

obtížné

6	5		3		1	2	
9		1	2			8	
	2	6	4		7		
		9			4		
	1	2	9		5		
7		8	3			4	
1	3		2		8	5	

A – pro začátečníky

B – pro pokročilé

6	8	2	1	9	7	4	9
4	9	8	8	1	2	6	6
2	1	6	9	8	9	6	6
1	2	9	7	9	5	6	2
6	9	6	2	1	6	7	8
2	5	8	6	6	1	1	1
5	7	1	6	8	9	6	2
8	6	1	9	2	6	2	7
9	6	7	5	4	2	8	8

6	6	2	1	4	9	8	9
5	7	9	2	6	4	6	7
4	9	1	6	5	8	2	6
9	6	6	8	2	1	1	7
1	2	4	5	7	6	9	8
6	7	8	4	1	9	5	2
8	7	9	2	9	1	6	6
2	1	6	7	6	7	9	9
7	9	8	6	5	1	4	2

sudoku řešení

Jak luštit? Vyplňte mřížku, aby každý řádek, každý sloupec a každý čtverec o 3x3 políčkách obsahoval čísla od jedné do devíti.

Kam za sněhem?

Podobně jako vloni, soustředíme nabídky škol, dětských organizací a sportovních oddílů na volné kapacity horských pobytů o jarních prázdninách i mimo ně.

Modřanská trojka pořádá svůj zimní tábor v termínu 27. února až 6. března na chatě Nuselská, v Desné v Jizerských horách. Pobyt je určen dětem ve věku sedm až 14 let. Cena pobytu je 2400 korun a zahrnuje dopravu, ubytování, stravu, pedagogický a zdravotnický dozor, pojištění, hry a výlet. Nejsou v ní započítány permanentky na vlek na sjezdovkách Parlament, Černá říčka a Špičák. Při rozhodování rodičům pomohou podrobnější informace uvedené na www.zimnitabor.cz, kde najdou také adresy na pořadatelskou skupinu M3.

Dům dětí a mládeže Modřany organizuje lyžařský výcvik vedený lyžařskými instruktory v zimním táboře Dolní Malá Úpa v termínu 26. února až 6. března. Ubytování pro děti šest až 12 let je zajištěno ve dvou až čtyřlůžkových pokojích se sociálním zařízením (WC a sprcha) v hotelu Javor, cena pobytu 3500 korun. Zájemci mohou kontaktovat Zuzanu Máchovou, tel.: 244 400 334, 605 886 849 nebo e-mail: z.machova@ddmodrany.cz.

Jarní lyžařské prázdniny s DDM se jako obvykle uskuteční v Krkonoších, na chatě Duncan v Janských Lázních. Ubytování dětí od devíti do 14 let ve 3 - 6 lůžkových pokojích, cena 3200 korun. Sjezdovka s umělým zasnežením leží asi 300 metrů od chaty, sjezdovka s přírodním sněhem je od ní vzdálena jen 20 metrů. Bývalá škola v přírodě svým vybavením plně vyhovuje programům pro děti. Zkušené instruktory dokonale znají prostředí, takže jsou schopni zorganizovat program i za nepříznivých sněhových podmínek. Informace o volných místech získáte na e-mailu: m.dastych@ddmodrany.cz nebo telefonicky na čísle 774 422 098.

Sdružení pro školní a volnočasové aktivity - SASVA - má volná místa na týdenním zážitkovém pobytu pro rodiče s dětmi na krkonošské BIO farmě Hucul ve Vítkovcích, na úbočí svahu Janovy hory. Týden plný her, vyrábění, výletů, ježdění na koních či lyžích je naplánován na 21. až 28. března. Ubytování rodin v samostatných pokojích s příslušenstvím, celodenní strava v plné penzi i se svačinami pro děti a možnost diety, jízdy na koních i veškerý sportovní a výtvarný program včetně materiálu a pomůcek vyjde na 4990 Kč/os. Pro děti do tří let a dospělé osoby v doprovodu bez programu výrazně slevy. Rezervace: tel.: 602 686 850 nebo e-mail: d.trebicka@sasva.cz. (red)

Zbytečná kila musí pryč

Chcete získat psychickou i tělesnou kondici a ztratit nadbytečné kilogramy? Odborníci STOBu v týdnu od 5. ledna zahajují další turnus kurzů snižování nadváhy. Pořádají se každé úterý od

17.00 do 20.00 hod. v Základní škole Plamínková, Praha 4 (metro „C“ Pankrác). Každý čtvrtek ve stejné době se tam konají i kurzy pro diabetiky 2. typu. Do nich se mohou zařadit i obézní, kteří mají větší zdravotní problémy. V ZŠ Plamínková začíná 11. ledna od 19.00 do 21.30 hod. rovněž specializovaný kurz pro muže.

Výzkumy ukázaly, že v kurzech používaná metodika má nejlepší výsledky z hlediska udržení váhových úbytků. Základem úspěchu skupinového hubnutí je výměna zkušeností, odstranění pocitů neschopnosti a viny a posílení motivace. Účastníci kurzů se naučí sestavit si jídelníček, který jim chutná, ale je energeticky nižší a hlavně cvičí vůli. Přihlášky na www.stob.cz. (red)



Orientační závod Prahou 12

Všeho všudy 26 lidíček včetně organizátorů se sešlo na startu IV. ročníku Orientačního závodu Prahou 12, který v závěru roku pořádal modřanský Dům dětí a mládeže. Trasa vedla údolím Lhoteckého potoka a vilovou čtvrtí v okolí DDM. V kategorii nejmladších zvítězili Tomáš Jelínek, Karolína Jelínková a Jakub Hovora. Kategorii mladších nejlépe reprezentovali Petr Slavík, Bára Slavíková a Lukáš Lhoták (obě hřídky Devango) a v kategorii starších Kateřina Sůvová a Julie Charvátová ze Základní školy T. G. Masaryka. (beta)

S lyžemi do autobusů, metra i tramvají

V lednu se nejspíš už naplno rozjede zimní sezóna a v dopravních prostředcích se opět začnou vyskytovat lyže a snowboardy.

Připomínáme, že se na všech linkách Pražské integrované dopravy přepravují bezplatně, maximálně však dva páry lyží a holí v jednom obalu. Lyže bez obalu do MHD nesmí. Řidiči MHD prosí o maximální ohleduplnost při cestování za zimními radovánkami s lyžemi a jinými takto rozměrnými předměty. Dopravní prostředky poskytují jen poněkud stísněný prostor a při vyšší obsazenosti vozidla je nutné brát ohled na okolní společenství zejména při nástupu a výstupu. Lyže a snowboardy proto doporučujeme, pokud to lze, ve vozidle ukládat, nebo stavět do stabilní polohy, aby nedošlo ke zbytečným úrazům při náhlé změně rychlosti nebo směru vozidla. Přejí všem vyznavačům zimních sportů pohodlné cestování a hodně sněhu. (red)