

MratíNoviny

SRPEN 2019 NEZÁVISLÝ MRATÍNSKÝ MĚSÍČNÍK XII. ROČNÍK VYDÁNÍ Č. 123

Něco málo k činnosti T.J.Sokol Mratín

Výbor T.J. Sokol Mratín by rád touto cestou speciálního sokolského vydání mratínovin krátce zrekapituloval svoji činnost za rok 2018/2019 a seznámil všechny s plánovanými aktivitami na sezonu 2019/2020. Velmi si ceníme, že nás pravidelně navštěvujete a zajímají vás informace o dění v sokole. Dále, že nás podporujete nejen v účasti na sportovních aktivitách, ale i mimořádných a kulturních.

S nově plánovanými, pravidelnými sportovními aktivitami, které se budou konat v sokolovně T.J.Sokol Mratín, Kostecká 19 vás seznámíme v tomto speciálním čísle samostatným harmonogramem aktivit.

Zrušené aktivity v předchozí sezoně:

- Kruhový trénink pro muže – zrušeno z kapacitních důvodů trenéra.
- JIU JITSU – přesunuto do Prahy - Letňany

Mimo sportovních aktivit umožňujeme využití prostor sokolovny pro další subjekty a to pravidelně, každý týden:

- MŠ MRATÍN
- Semináře pro mažoretky T.J. Sokol Vysočany
- Akce taneční skupiny K_Dance
- Tenisová škola MŠ Veliká ves
- MŠ Filipínek 2 x v týdnu + den záchranářů v Mateřské školce Filipínek dne 28.3.2018
- Spolku Baráčníků za pravidelná sedění
- Další pronájmy za účelem rodinných oslav, a podobně



Výbor T.J. Sokol Mratín se také v rámci možností svých kapacit zajímá o dotační tituly:

• V roce 2018 jsme celý rok věnovali své aktivity pro sokol významnému a velkému projektu a to zpracování projektové dokumentace, cenové kalkulace pro účely podání žádosti o dotaci na téměř komplexní rekonstrukci sokolovny. Tato žádost nám byla zamítnuta. My jsme se ale nevzdali a tento rok pokračujeme s tím, že se snažíme vylepšit náš projekt o maximální navýšení kapacit, které areál sokolovny umožňuje. Ve spolupráci s týmem velmi šikovných lidí a profesionálů se podařilo nalézt zajímavá řešení. Na toto téma však vydáme samostatný informační článek. Je to téma obsáhlé. V tuto chvíli patří neskutečné díky všem, kteří na věci pracují, věřte nebo ne, je to neskutečný náročný proces.

• V letošním roce jsme požádali o dotaci na standardizaci tělocvičného nářadí, kde jsme byli úspěšní a v září budeme mít nové náčiní v naší nářadovně. Rovněž zveřejníme, jakmile bude nakoupeno.

• Na dětský den jsme uspořádali sbírku na novou trampolínu, vybralo se cca 1 500 Kč. Ve sbírce pokračujeme a občas nám nějaká kačka jako příspěvek dorazí. O výsledku budeme informovat.

Jaké máme nelehké úkoly do budoucna ?

• Ať se to nezdá, neustále řešíme situaci a stav sokolského hřiště

• Také máme velký oříšek a to najít nové členy do našich řad. Nicméně je to dobrovolná aktivita, kterou všichni vykonáváme bez nároku na jakoukoliv odměnu a ve svém volném čase. Proto dnes není jednoduché najít další dobrovolníky :-)

Výbor T.J. Sokol Mratín co nejsrdečněji děkuje za pomoc a podporu:

- Zastupitelstvu obce Mratín a panu starostovi Falkovi
- Župě Barákové
- Agentuře pro Mratín
- Spolku Baráčníků
- Fotbalovému klubu Sparta Mratín
- Sokolským seniorům
- Všem aktivním

výbor TJ.Sokol Mratín



Sokolský letní speciál

Vážení občané,

Prázdniny už jsou za ze 3/4 za námi a dětem se blíží zahájení školního roku. Sluníčka jsme si užili až dost, mělo by pořádně zapršet. Voda chybí nejen ve studních, ale jsou i problémy s pitnou vodou ve vodovodních řadech. V sousedních obcích jako jsou Hovorčovice a Líbeznice v některých lokalitách ve špičkách je tak málo vody, že přestává téci. Mratín je toho zatím ušetřen, protože má podzemní vodojem, sice malý, jen 100 m³, ale ten nám vypomůže při zvýšeném odběru vody při špičkách. O něco nám to zdražuje vodu, ale voda zatím teče. Větší problém je ale v kapacitě. Píší o tom na jiném místě, ale v loni jsme přečerpalí smluvně stanovenou hranici ročního odběru, a teď v červenci jsme výrazně překročili i měsíční limit. Výzva uveřejněná v posledních Mratínovinách se minula účinkem.

Loni se nám podařilo velkým úsilím při jednáních navýšit kapacitu odběru o dalších 15 tisíc m³, ale jak je vidět, ani to nestačí. Přitom se ale v žádných lokalitách už několik let nestaví.

Problém není ale na straně obce, ale ve vodárnách dlouhodobě podcenili vývoj situace. Vodárny mají v místě jímání vody dost, ale je problém v její dopravě do naší lokality (Bořanovice, Líbeznice, Měšice, Mratín, Nová Ves, Zlonín, Baš' aj.). Bohužel každé potrubí má svoji přenosovou kapacitu. O vyrovnávacím vodojemu v naší oblasti se mluví už přes 30 let. Jsem tak trochu už pamětník, a když jsme v r. 1988 plánovali vodovod pro Mratín, tak už se o něm mluvilo. Teď tento plán dostává reálnější podobu, mluví se o tom, že vodojem o objemu 26 tisíc m³ na území obce Baš' by měl vyřešit stávající nasmlouvanou kapacitu, ale ne další rozvoj.

Celou situaci budeme řešit na zastupitelstvu obce, pravděpodobně se v příštím roce nevyhne zákaz používání pitné vody na jiné než pitné a hygienické potřeby obyvatel. Bude to nepříjemné, ale lepší, a především rychlé řešení není. Samozřejmě se prověřují další možnosti, ale to vše je, jak se říká „běh na dlouhou trať“. Uvidíme, jak dopadne celoročním kapacitním limitem.

Nechci abych vypadal jako pesimista, ale letošní rok je opravdu povedený. Tolik problémů jsme nikdy neřešili.

Ať už to vezmu přes dotace, kdy podmínky žádosti jsou tak náročné, že si některé dotace nemůžeme dělat sami, ale musíme

najmout firmu. A to nemluvím o náročných podmínkách udržitelnosti projektu třeba po dobu 5 let. S ostatními kolegy starosty už říkáme, že o některé dotace se nevyplatí žádat.

Květen a červen se nesl v duchu skupiny některých nezletilých dětí, kteří na různých místech obce dělali nepořádek a poškozovali majetek. Naštěstí úsilím obecní policie se podařilo tuto činnost omezit.

Poslední roky začíná být problém s parkováním. Ulice již mnohdy nestačí, je omezen průjezd sanitek a o hasičích v případě potřeby ani nemluvím. Přitom řada aut může parkovat na pozemcích majitelů, ale asi je to pro ně problém otvírat vrata ba zajíždět domů. Pamatuji si, že v r. 1968, kdy se uvolnilo politické napětí, dostaly se do novin i různé zprávy. Jedna z nich byla, že v Tokiu si obyvatel může koupit auto jen ten, kdo si přinese do prodejny aut od magistrátu potvrzení, že má kde parkovat. Tehdy jsme se tomu smáli a považovali to za neskutečnou záležitost. Domluvy nepomáhají, nebo jen na krátko. Pokutovat řidiče moc nelze, pokud tam není dopravní značení. A nějaký plošný zákaz je z hlediska vymáhání problematický, to se zahrabeme jen do právních problémů. Jedině snad zavést modré zpoplatněné zóny jako v Praze. Ale toho bych se nechtěl dožít. Ale možná v budoucnu se k tomu bude muset sáhnout, pokud se majitelé nevezmou rozum do hrsti.

A věčným evergreenem jsou separované odpady. Co denně nacházíme v kontejnerech, o tom by se dal napsat román. Stojí nás to velké peníze. A dát všude kamery, kde nás tlačí nějaký problém, by stálo skoro milion. A pak náklady na provoz. Myslím, že nejenom my na úřadě, ale i vy obyvatelé byste věděli, jak peníze lépe využít.

No a naposled již výše popsany problém s pitnou vodou. Rozhodně se tedy nenudíme.

Na závěr bych všem dětem popřál hezký zbytek prázdnin, dospělým hezkou dovolenou, pokud ještě nějakou mají, a hlavně šťastný návrat domů.

Ing. Jiří Falek
starosta obce

Vážení spoluobčané,

většina z Vás již jistě zaznamenala důsledky, které způsobuje sucho, které již několik let trápí celou Českou republiku. Déle trávající sucho vede k výraznému poklesu vody v různých částech hydrologického cyklu (v atmosféře, v půdě, ve vodních tocích, v podzemních strukturách) a následně i ve vodních zdrojích. Sucho a s tím spojený nedostatek vody se dotýká i naší obce. Ti z Vás, kteří sledují nejen informace zveřejňované v Mratínovinách, ale i jednání zastupitelstva či se jinak zajímají o dění v obci, jistě zaznamenali žádost obce, aby nedocházelo k plýtvání pitnou vodou a to zejména tím, že touto vodou jsou zalévány zahrady, záhony či jsou dokonce naplňovány bazény.

Obec Mratín je na rozdíl od řady okolních obcí převážným vlastníkem vodovodní a kanalizační soustavy, jež se nachází na jejím území. Na základě samostatného smluvního vztahu odbírá obec Mratín od Středočeských vodáren a.s. pitnou vodu pro veřejnou potřebu na území obce Mratín. Obec Mratín je tedy v tomto směru závislá na dodávkách pitné vody ze strany Středočeských vodáren a.s. Středočeské vodárny a.s. však neposkytují obci Mratín neomezenou možnost odběru pitné vody, ale tento odběr je z důvodu požadavku na straně Středočeských vodáren a.s. jednoznačně smluvně dán a takto limitován:

Q _{max h} – maximální hodinová spotřeba (špičkový odběr)	6,0 l/s
Q _{max týden} – maximální týdenní spotřeba	2014 m ³ /týden
Q _{max rok} – maximální roční spotřeba	75000 m ³ /rok

Je třeba si uvědomit, že výše uvedené množství spotřeby stanovují Středočeské vodárny a.s. vzhledem k běžným, resp. průměrným spotřebám a již zavedené praxi. Bohužel právě sucho, které trápí nejen naši obec, způsobuje zvýšený odběr této pitné vody a to k jinému než jejímu primárnímu užití. Pitná voda, která Vám teče z vodovodních kohoutků, slouží nikoliv k zalévání záhonů a zahrad, či napouštění bazén a mytí aut, ale k uspokojování základních hygienických potřeb, včetně mytí nádobí, praní, apod. Bohužel v dnešní době každý z nás považuje za samozřejmé, že otočením kohoutku teče pitná voda. Tato představa však naráží na realitu a to je právě nedostatek vody. Není třeba hledat v našem okolí daleko, když např. v Mnichovicích voda z kohoutků téci přestala. Obec pak v rámci krizové situace musela přistoupit k doplňování vody z cisteren.

Překročení limitů uvedených výše má za následek vznik oprávnění Středočeských vodáren a.s. dodávky pitné vody omezit či přerušit a současně Středočeské vodárny a.s. požadují, aby zde byla smluvně ošetřena i sankce (pokračování str. 3)

(pokračování ze str. 2)

(smluvní pokuta ve výši 100.000,-Kč) za tento zvýšení odběr (překročení jeho limitů).

Je třeba si uvědomit, že plýtvání pitné vody se dotýká či může dotýkat nás všech. Jako starosta obce Vás proto žádám o užívání pitné vody jen k těm účelům, k nimž je primárně určena a k šetření s pitnou vodou. Toto je třeba si uvědomit dříve, než otočíte ráno koutkem a voda Vám nepoteče. Pokud by hrozil tento stav, je obec připravena začít i vůči svým občanům činit kroky k odvrácení této hrozby.

Obec dodávky pitné vody intenzivně řeší a to nejen, více

než ročním, intenzivním vyjednáváním se Středočeskými vodárnami, a.s., ale i vyhledáváním jiných alternativních způsobů zásobování pitnou vodou. Díky tomu, že obec je vlastníkem vodárenské infrastruktury a nepřevedla ji tak do rukou třetí osoby, lze zvažovat různé alternativy zásobování pitnou vodou a to až v takovém rozsahu, že by obec nechala provést vlastní vrt s úpravnou vody. Každý si jistě uvědomuje, že jakékoliv rozhodnutí týkající se způsobu zásobování naší obce pitnou vodou je klíčové, a to nejen pro uspokojování současných, ale budoucích potřeb našich občanů. (JF)

O divadle MiG píše odstupující principálka Šárka Smíšková

Divadlo MiG se v Mratině zrodilo v současné podobě převážně z mratínské náplavy. Hrát se tu začalo už v roce 1898, ale když se Mratín začal nově rozrůstat, soubor aktivní již delší dobu nebyl. Existuje mnoho záznamů a fotografií, bohužel se nám je dosud nepodařilo získat a zpracovat tak ucelenou historii divadelního ochotničení v Mratině, ač bychom chtěli...



Znovu „to“ začalo 22. listopadu 2008 představením Lucerny. Premiéře samozřejmě předcházelo pilné zkoušení, ale kdy jsme se poprvé sešli, to asi zaznamenáno není. Prvním „novodobým“ režisérem se stal herec Michal Gulyáš, kterého osud naplavil do Mratína, byť jen na krátko. Skalními členy souboru v jeho novodobé historii jsou určitě pánové Dan Štepanovič, Věna Hrasko, Vít a Pilař a Jiří Krobot, z dam pak Jana a Linda Nachtigalovy, Eva Svobodová. Nerada bych někoho vynechala, ale tito skalní členové, kteří jsou u každého nového kusu, si jmenovitě uvedení rozhodně zaslouží. Aspoň zmínku je třeba věnovat také technikům a nápovědkám a všem, kdo nám s realizací představení jakkoli pomáhají, samozřejmě děkujeme TJ Sokol Mratín za zázemí.



Své cenné zkušenosti nám Michal G. předal i v dalších hrách, které zároveň upravil či napsal přímo pro náš soubor – Nebojsa, aneb Strach má velké oči (2009) a Staré pověsti české, aneb

Krok za Čechem (2012). Pak nás vypustil do světa a my jsme soubor pojmenovali po něm – Divadelní soubor Michala Gulyáše, čili MiG, čili proto malé měkké uprostřed. Režie se nadále ujali členové souboru a dosud se v této nelehké roli střídají. Dalším uvedeným kouskem bylo Strašidlo cantervillské (2015) a pohádka Kterak hloupá Káča k rozumu přišla (2016). Naším posledním kusem je svižná černá groteska Vrátila se jednou v noci (2018). Nechce se tomu věřit, ale je to už 10 let, co mratínská náplava zatoužila obnovit slávu místní ochotnické scény a revitalizovala divadelní soubor.



V současné době se celý soubor usnesl, že díky drobným změnám ve složení bude nutno vyhlásit nábor nových členů a co je k tomu lepší, než článek v Mratínovinách. Pokud máte zájem ochutnat pocit, který dávají prkna, co znamenají svět, je to fajn, ale samo o sobě to nestačí. Je potřeba vědět, že divadelní soubor, to je druhá rodina. Když nepřijde herec na zkoušku, chybí. Někdo musí číst jeho text, pohyb na scéně se bez něj nedá zkoušet, takže všichni ti, co přišli, budou dělat tu samou práci na příští zkoušce, až bude soubor kompletní. Zodpovědná docházka, to je asi ten hlavní předpoklad, který musíme splňovat. Výslovnost, síla hlasu, pohyb na scéně, to všechno se dá naučit, ale pokud budete chybět na zkoušce, omezujete tím celý soubor. Ani učení textu není zas tak složité, jen je potřeba přistupovat zodpovědně k termínům, které si soubor zvolí. Kdy je ještě možné zkoušet s textem v ruce k občasnému mrknutí a od kdy už se zkouší naostro. Takže:

Pokud se chcete stát členy Divadelního souboru MiG Mratín, přijďte 18. září v 19:00 do hospody U studny, nebo volejte: Dan 728 643 327, Eva 602 692 273

Podrobný přehled a popis sportovních aktivit T. J. Sokol Mratín - platný od září 2019

Oddíl/ sportovní aktivita:	Cvičitelé a trenéři (s kvalifikací):	Telefonní kontakt, e-mail:	Den v týdnu:	Čas (od - do):	Oddílové příspěvky - cena:		Stručný popis sportovní aktivity:	Pro koho je cvičení určeno
					Možnost platit: Pro členy Sokola:	Pro nečleny Sokola:		
REZERVACE SPARTA MRATÍN	Tomáš Kalvach	605160352 info@spartamratin.cz	PONDĚLÍ ČTVRTEK	16:00 - 17:00 16:00 - 17:30	V rámci oddílového příspěvku SPARTA MRATÍN		SPARTA MRATÍN je fotbalový klub ze Svinovského kraje hraje okresní fotbalové soutěže. Klub sdružuje stovku aktivních členů, kteří jsou součástí týmu: A - team, Mládež, Stará garda.	Pro členy klubu SPARTA MRATÍN
Věšternost (pro děti od 4 do 6 let)	Milena Štepanovičová	728 958 387 sokolmratin@gmail.com	PONDĚLÍ	17:00 - 18:00	Pauze pro členy T.J. Sokol Mratín 50 Kč 500 Kč		Cvičení formou her a tanců je prokládáno jednoduchými cviky a překonávaním překážkových drah. Rozvoj rovnováhy, koordinace pohybu, zručné soustředění, obratnost, fantazie.	Pro členy T.J. Sokol Mratín
Věšternost (pro děti od 7 do 10 let)	Milena Štepanovičová	728 958 387 sokolmratin@gmail.com	PONDĚLÍ	18:00 - 19:00	Pauze pro členy T.J. Sokol Mratín 50 Kč 500 Kč		Cvičení je zaměřeno na věšterní (rozvoj pohybové zdatnosti). Používání klasického nářadí, jako jsou houpačky, hrazdy, kupy, šňůr, kalenec a přeskakující kůza a koně. Děti kolektivně a individuálně. Naším cílem je umožnit všem cvičencům zdravou míru věšterní fyzické aktivity, rozvoje zdatnosti a silu a vyřadit v kamradském kolektivu.	Pro členy T.J. Sokol Mratín
KRUHOVÝ TRÉNINK (pro ženy)	Blanka Kébrtová	727 721 473 sokolmratin@gmail.com	PONDĚLÍ	19:00 - 20:00	Pauze pro členy T.J. Sokol Mratín 50 Kč		Hodina je určena ženám, které chtějí efektivně ale přitom zábavně posilovat. Vhodné i pro úplně začátečnický V rámci kulového tréninku prověříte celé tělo, kritiku rozložka, posilování vlastní vahou těla i za pomoci posilovacího nářadí, fitballu, overballu a na závěr strečinkové cvičení.	Pro členy T.J. Sokol Mratín, pro veřejnost
Kickbox aerobik (pro ženy a muže)	Blanka Kébrtová	727 721 473 sokolmratin@gmail.com	PONDĚLÍ	20:00 - 21:00	Pauze pro členy T.J. Sokol Mratín 50 Kč		Aerobní cvičení, které vychází z bojového umění. Používají se údery, kop, úniky a útoky celého těla. Kickbox aerobik je výborný nejen na procvičení svalů dohřívání končetin, ale také na svalstvo břicha, paží a zad. Jedná se o velmi intenzivní cvičení, které je poměrně dost náročné na fyzickou kondici.	Pauze pro MŠ Filipínek
REZERVACE MATEŘSKÁ ŠKOLA Filipínek	Veronika Luková	info@skolicka-filipinek.cz	ÚTERÝ STŘEDA	10:00 - 11:00 15:00 - 16:00	Pronájem pro MŠ Filipínek		Rytmika a tanečky pod vedením agentury Andělky.	
Rytmika a tanečky (pro děti 3 - 4 let)	Andělky Barbora Bláhová	776 205 059 andelky@andelky.cz	ÚTERÝ	14:45 - 15:30	Pobídní platba 1 350 Kč/15 lekcí		Tancová je zaměřeno na rozvoj tanečnických, pohybových a rytmických schopností dětí. Děti se učí správnému držení těla, vnímání rytmu a hudby. Postupně se naučí jednoduché prvky a choreografie, u starších dětí sází různé sestavy z tanečních prvků či prvky moderních tanců. Letboka využívá známých pohybových a tanečnických prvků k navození nádobnosti atmosféry a chutí se koordinované hýbat. Pravidelně jsou pořádané ukázkové hodiny pro rodiče, kde si děti vyzkouší vystoupit před svým prvním obecenstvem.	Pro veřejnost a děti z MŠ Mratín
Rytmika a tanečky (pro děti 5 - 6 let)			ÚTERÝ	15:45 - 16:30	Pobídní platba 1 350 Kč/15 lekcí		Agentura Andělky realizuje pro TJ Sokol Mratín přírůžkové sportovní tábory v mláti sokolovně. Informace na www.andelky.cz	
Taneční škola (pro děti 6 - 10 let)			ÚTERÝ	16:35 - 17:20	Pobídní platba 1 350 Kč/15 lekcí		Tančí škola je velmi vysokou nákladem jako každý vnitřní sebezpočívání. Jejím účelem je přinést cvičencům lid, životní radost a sebedůvěru v jejím běžném životě, a to na všech rovinách. Vyniká v tanečnické a přitom i běžném životě bezradně propadat depresím, smutku, nestabilitě a nepozornosti zanechané mládí pravy smysly dětí	
KARATE (pro děti i dospělé)	Jakub Štěpán www.czechkaratepraha.cz	725 053 018 seeb.kub@seznam.cz	ÚTERÝ ÚTERÝ PÁTEK PÁTEK	17:30 - 18:30 (pro začátečníky) 18:30 - 19:30 (pro pokročilé) 16:30 - 17:30 (pro začátečníky) 17:30 - 18:30 (pro pokročilé)	Příspěvky se hradí čtvrtletně Karate děti • Jednorázový vstup: 150 Kč/trénink • 1x týdně: 500 Kč/měsíc • 2x týdně: 900 Kč/měsíc • Neomezený vstup: 1100 Kč/měsíc Karate dospělí • Jednorázový vstup: 170 Kč/trénink • 1x týdně: 600 Kč/měsíc • 2x týdně: 1000 Kč/měsíc • Neomezený vstup: 1200 Kč		Tradiční karate je velmi vysokou nákladem jako každý vnitřní sebezpočívání. Jejím účelem je přinést cvičencům lid, životní radost a sebedůvěru v jejím běžném životě, a to na všech rovinách. Vyniká v tanečnické a přitom i běžném životě bezradně propadat depresím, smutku, nestabilitě a nepozornosti zanechané mládí pravy smysly dětí	Pro veřejnost, nuha registrace do ČATK (Česká asociace tradičního karate)
JOGA (pro dospělé) s Jasmou	Jasmina Pekařová	604 358 730	ÚTERÝ	19:30 - 21:00	dle počtu		Joga je nauka o těle, mysli, emocích a duchu. Znamená to, že člověk se naučí vnímat své tělo, mysl a emoce jako celek a ne jako součásti celku. Joga je nauka o těle, mysli, emocích a duchu. Znamená to, že člověk se naučí vnímat své tělo, mysl a emoce jako celek a ne jako součásti celku.	Pro členy T.J. Sokol Mratín, pro veřejnost
STREET DANCE DĚTI (7 - 10 let)	Katka Strachotová Lucka Beránková www.kdancecompany.cz	720 070 793 k.dance@email.cz	STŘEDA	17:00 - 18:00	Možnost platby jednotná cena		Kurz pro děti ve věku 7 - 10 let. Děti se naučí základům street dance a dalších tanečnických technik, budou mít poněkud a rytmické hry, budou se učit základním akrobatickým prvům a zlepšovat svojí flexibilitu.	Pro členy T.J. Sokol Mratín, pro veřejnost
STREET DANCE JUNIORI (10 - 14 let)			STŘEDA	18:00 - 19:00	(počet lekcí za pololetí - cca 20)		Kurz pro děti ve věku cca 10 - 14 let. Děti se naučí street dance a dalších tanečnických technik, budou hrát pohybové a rytmické hry, budou se učit základním akrobatickým prvům a zlepšovat svojí flexibilitu. Během roku se zúčastní několika místních vystoupení a cca dvou soutěží.	Pro členy T.J. Sokol Mratín, pro veřejnost
REZERVACE DIVADELNÍ SPOLEK MIG	Šárka Smítková Dan Štepanovič	602 137 843 728 643 327	STŘEDA	19:30 - 21:30	Divadlo MIG se v Mratíně prodává v současném podobě převážně z mratinské náplavy. V Mratíně se však začalo hrát už v roce 1898.		Novodobá divadelní představení: Nebojsa, aneb Strach má velké oči (2009). Staré pověsti české, aneb Krok za Čechem (2012). Strašidlo carntevileské (2015), pohádka Kterak hlopačka ká k rozumu přišla (2016). Vrátila se jednou v noci (2018).	Pro členy T.J. Sokol Mratín, pro veřejnost
REZERVACE MŠ Mratín	X	X	ČTVRTEK	9:30 - 11:30	Pronájem pro MŠ Mratín			Pauze pro MŠ Mratín

Parkour kroužek pro děti	kontaktní osoba v době jednání Blanka Kabrtová	737 271 473	ČTVRTEK	17:30 - 19:00	Cena	V jednání	Vitání jsou věcní ve věku od 8 let, začátečníci i pokročilí. Zohr tvorí komunitu kde je důležitý aktivní přístup, vzájemný respekt a snaha. Věříme, že interaktivní a dlouhodobý trénink posouvá fyzické i psychické hranice dál než talent.	Pro ženy T.J. Saol Martin, pro veřejnost
Stolní tenis trénink a zápasy	Vladimír Šamborský	724 891 532	ČTVRTEK	19:00 - 22:00	Individuální rozpočet ceny		V uplynulém roce jsme se s dvěma týmy zúčastnili celoroční soutěže Okresního Přeboru Praha-Východ. A tým ve 2.třídě a 8 tým ve 3.třídě. Do nového ročníku 2018-2019 jsme opět přihlásili 2 týmy. Soutěžní zápasy v konáních prosláhlá traťe A tým - vždy ve čtvrtek od 19,00 hod. a B tým v pondělí od 19,15 hod.	Pro ženy T.J. Saol Martin, pro veřejnost
Taneční kurz			PONDĚLÍ	21:00 - 22:15	1 900 Kč/osobu taneční kurz		Kateřina a Martin spolu tančí od roku 2007. Postupem času se protáhli do nejvyšší mezinárodní třídy. Za dobu, co spolu tančí, se jim podařilo získat mnoho zajímavých výsledků: finálové místo na MČR v 10ti tancích v roce 2018 a 2019, semifinálové umístění na MČR ve standardních tancích v roce 2018, 2. místo na MČR ve standardní show z roku 2015 a semifinále na MS v dnešním Chengdu 2016. Jsou pravidelnými finalisty a medailisty na tanečních ligách ČR ve standardních a latinských amerických tancích. Mimo jiné jsou též členy národního reprezentačního týmu ČR v kombinaci deseti tanců. Tanci se věnují každý den, ať už jako sportovci, nebo jako trenéři. Jsou držitel tanečské a portorovské licence B (2. třídy) pro taneční sport. V Praze působí jako trenéři dětských, juniorských, mládežnických, dospělých a seniorských párů. Aktuální o tomto páru můžete najít i na facebookových stránkách při zadání @martinpaulinaykateřinakorova.	Pro ženy T.J. Saol Martin, pro veřejnost
Taneční kurz	Kateřina Čáková Martin Paulny	Kateřina 738 499 866 Martin 608 370 770 dancemim@seznam.cz	PÁTEK	20:00 - 21:15	1 900 Kč/osobu taneční kurz			Pro ženy T.J. Saol Martin, pro veřejnost
Taneční kurz			NEDĚLE	19:00 - 20:15	1 900 Kč/osobu taneční kurz			Pro ženy T.J. Saol Martin, pro veřejnost
Sólo ženy – latina			ÚTERÝ	21:00 - 22:00	1 100 Kč/osobu sólo ženy - latina			Pro ženy T.J. Saol Martin, pro veřejnost

HARMONOGRAM SPORTOVNÍCH AKTIVIT V T.J. SOKOL MRATÍN OD ZÁŘÍ 2019

Pondělí	X	X	16:00 - 17:00 REZERVAČE SPARTA HRATIN (zimní období)	17:00 - 18:00 Věstrannost (pro děti od 4 do 6 let) s Milou (od 9.9.2019)	18:00 - 19:00 Věstrannost (pro děti od 7 do 10 let) s Milou (od 9.9.2019)	19:00 - 20:00 KRUHOVÝ TRÉNINK (pro ženy) s Blankou (od 9.9.2019)	20:00 - 21:00 Kidbox aerobik (pro ženy a muže) s Blankou (od 9.9.2019)	21:00 - 22:15 Taneční kurz s Katkou a Martinem (od 30.9.2019)	NOVINKA	
Úterý		10:00 - 11:00 REZERVAČE MATERSKÁ ŠKOLA Filipinek	14:45 - 15:30 Rytmika a tanečky (pro děti 3 - 4 let) s Andělký (od 24.9.2019 ukázková hodina)	15:45 - 16:30 Rytmika a tanečky (pro děti 5 - 6 let) s Andělký (od 24.9.2019 ukázková hodina)	16:35 - 17:20 Taneční škola Funky moderní tanečky (pro děti 6 - 10 let) s Andělký (od 24.9.2019 ukázková hodina)	17:30 - 18:30 KARATE pro začátečníky (pro děti i dospělé) s Jakubem (od 10.9.2019)	18:30 - 19:30 KARATE pro pokročile (pro děti i dospělé) s Jakubem (od 10.9.2019)	19:30 - 21:00 JOGA (pro dospělé) s Jasmou (od 17.9.2019)	21:00 - 22:00 Solo ženy – latína (pro ženy) s Katkou a Martinem (od 1.10.2019)	NOVINKA
Středa	X		15:00 - 16:00 REZERVAČE MATERSKÁ ŠKOLA Filipinek (sportovní kroužek pro MŠ pi. Šišťková)	17:00 - 18:00 STREET DANCE DĚTI (7 - 10 let) s K-Dance Company (od 11.9.2019)	18:00 - 19:00 STREET DANCE JUNIOŘI (10 - 14 let) s K-Dance Company (od 11.9.2019)		19:30 - 21:30 DIVADLO	19:00 - 22:00 Stolní tenis (od 5.9.2019)		
Čtvrtek		9:30 - 11:30 REZERVAČE MŠ HRATIN	X	X	16:00 - 17:30 REZERVAČE SPARTA HRATIN (zimní období)	17:30 - 19:00 Parkour kroužek pro děti s trenéry ze ZOHR (aktuálně v jednání)	NOVINKA			
Pátek	X		X	X	16:30 - 17:30 KARATE pro začátečníky (pro děti i dospělé) s Jakubem (od 13.9.2019)	17:30 - 18:30 KARATE pro pokročile (pro děti i dospělé) s Jakubem (od 13.9.2019)	X	X	20:00 - 21:15 Taneční kurz (pro dospělé) s Katkou a Martinem (od 4.10.2019)	NOVINKA
Neděle	X		X	X	X	X	X	X	19:00 - 20:15 Taneční kurz (pro dospělé) s Katkou a Martinem (od 6.10.2019)	NOVINKA

**V případě dotazů volejte na t.č. 737 271 473
Když sportovat, tak s námi.
Sport je pro nás zábava, nikoliv hon za vítězstvím.**

KRUHOVÝ TRÉNINK PRO ŽENY



- ✓ procvičíte celé tělo
- ✓ krátká rozcvička
- ✓ posilování vlastní vahou těla
- ✓ i za pomoci posilovacího náčiní
- ✓ závěrečný strečink

PONDĚLÍ 19:00 – 20:00 h.
Tč: 737 271 473

KICKBOX AEROBIK

- ✓ aerobní cvičení
- ✓ vychází z bojového umění
- ✓ použití úderů, kopů vycházející z kick boxu
- ✓ zapojení komplexních svalových partií
- ✓ svalů dolních končetin
- ✓ svalstvo břicha, paží a zad.
- ✓ velmi intenzivní cvičení
- ✓ náročné na fyzickou kondici



PONDĚLÍ 20:00 – 21:00 h.
Tč: 737 271 473

Naše motto:

Když sportovat, tak s námi.
Sport je pro nás záležitost, nikoliv hon za vítězstvím.

Přidejte se k nám!

tradiční KARATE
pro děti i dospělé



Nenáročný start
Zdravý životní styl
Disciplína a koncentrace
Koordinační a motorický rozvoj
Kompletní výuka bojového umění
Profesionální přístup trenérů
Zábavný program pro děti

CVÍČÍME:
• Pankrác • Chodov
• Želivského • Mratín
• Beroun

www.centrum-karate-praha.cz +420 725 053 018

Hayashi KOUO OCELY WATER ORIGINAL STORE CATK TRINIKALL

Taneční kurzy opět v Mratíně

Minulý rok v květnu se k nám do Mratína přistěhovali z Prahy profesionální tanečníci a trenéři latinsko-amerických a standardních tanců – Kateřina Čákorová a Martin Paulíny. Když poprvé uviděli prostor Sokolovny při divadelním vystoupení, hned jim bylo jasné, že tento parket přímo volá po tanci.

A proč taneční kurzy u nás v Mratíně? Po doporučení od pana starosty a nadšení mratínského sokolského výboru, který jim sdělil, že kdysi u nás kurzy byly hojně navštěvovány, se Kačka s Martinem rozhodli, že u nás v Sokolovně uspořádají večerní taneční kurzy. Ty začnou poslední týden v září. Mají pro Vás připraveno spoustu zajímavých sestav, se kterými zazáříte na nejdělejší ples. Pro náročné a vášnivé tanečníky budou v budoucnu otevřeny další zajímavé taneční kurzy, mini kurzy, individuální lekce a intenzivní jednodenní, či vícedenní semináře. Výjimkou by neměly být ani kurzy pro děti, mládež a sólo ženy.

Pár informací o našich nových lektorech:

Kateřina a Martin spolu tančí od roku 2007. Postupem času se protančili do nejvyšší mezinárodní třídy. Za dobu, co spolu tančí, se jim podařilo získat mnoho zajímavých výsledků: finálové místo na MČR v 10ti tancích v roce 2018 a 2019, semifinálové umístění na MČR ve standardních tancích v roce 2018, 2. místo na MČR ve standardní show z roku 2015 a semifinále na MS v čínském Chengdou 2016. Jsou pravidelnými finalisty a medailisty na tanečních ligách ČR ve standardních a latinsko-amerických tancích. Mimo jiné jsou též členy národního reprezentačního týmu ČR v kombinaci deseti tanců. Tanci se věnují každý den, ať už jako sportovci, nebo jako trenéři. Jsou držitelé trenérské a porotcovské licence B (2. třídy) pro taneční sport. V Praze působí jako trenéři dětských, juniorských, mládežnických, dospělých a seniorských párů. Aktuality o tomto páru můžete

najít i na facebookových stránkách při zadání

@martinpaulinyakaterinacakorova.

Všechny kurzy začnou první týden v říjnu a skládají se z deseti lekcí. Pokud se rádi hýbete v rytmu hudby, Kateřina a Martin se na Vás budou těšit v naší Sokolovně v následujících termínech:

Po 21:00-22:15 – Taneční kurz

Út 21:00-22:00 – Sólo ženy – latina

Pá 20:00-21:15 – Taneční kurz

Ne 19:00-20:15 – Taneční kurz

Cena kurzu: 1 900 Kč/osobu taneční kurz a 1 100 Kč/osobu sólo ženy - latina

Místo: T.J. Sokol Mratín

Podrobnější informace a přihlášky jsou přijímány na e-mailu dancemratin@seznam.cz





Kurzy v Sokole Mratín

24.9. 2019

ukázková hodina
ZDARMA

**Rytmika a
tanečky:
3 - 6 let**

Každé úterý s Petrou

14:45 – 15:30 – pro děti: 3–4 roky
15:45 – 16:30 – pro děti: 5–6 let

**Funky
moderní
tanečky:
6-10 let**

Každé úterý s Petrou

16:35 – 17:20 – pro děti 6–10 let



Petra tančí od svých šesti let a během její taneční kariéry získala zkušenosti v mnoha tanečních stylech – od contemporary až po street dance. Miluje děti, vyrábění a hlavně tanec.

Více informací a registrace na:

www.andelky.cz

E-mail: barbora.blehova@andelky.cz



Hatha Jóga Mratín

Hathajóga přirovnává lidské tělo ke květině lotosu. Stejně jako se lotos s východem slunce otevírá, otevírá se i naše tělo s nádechem. A stejně, jako se lotos se západem slunce zavírá, zavírá se i naše tělo s výdechem. Vědomé dýchání je základním stavebním kamenem nejen hathajógy jako takové, ale i našeho života jako celku.



Pomocí jógy se postupem času bude vaše tělo uvolňovat a navracet se do jeho správného držení a zároveň k jeho přirozenému dechu. Cílem je zaměřit se na svou pozornost a směřovat ji do souladu, zejména pohybu těla s dechem, k uvědomění si svých pocitů v těle a to nejen během hodin jógy, ale i v našem běžném životě.

Nabízím vám možnost najít si klidný čas pro sebe, čas pro uvolnění, a zároveň se důkladně protáhnout a současně své tělo posílit. Prožít vědomě přítomný okamžik se svým tělem. Pevně věřím, že vám to umožní posunout i vnímání sebe sama i v dalších rovinách, ať už je cesta každého z nás v životě jakákoliv. Provedu vás od příjemné relaxace a zvnitřnění se, přes protažení těla až do hlavních ásán (jógových pozic) a nakonec i k závěrečné relaxaci, v které vše ustane.

Cesta jógy není jen o fyzickém cvičení, ale i prohlubování a poznávání svých vnitřních hodnot. Je také spojením se svým nitrem, se svým srdcem a se vším, co je kolem nás, co nás v životě obklopuje, a s tím, co nás v životě převyšuje. Jako instruktor jógy se cítím být na své cestě stále jako „začátečník“, přesto, vděčím vám všem, zejména stálým příznivcům, za vaši účast v minulém roce. A je mi velkou radostí, že vás mohu již druhým rokem na hodinách jógy nadále provázet.

Můžete se těšit nejen na klasické hodiny Hathajógy, ale i na mimořádné programy (meditace, jógové sestavy, přátelské posezení, či jógové výlety).

Těším se na viděnou s vámi, Jasmína. Namasté.

PARKOUR KROUŽEK PRO DĚTI V MRATÍNĚ S TRENÉRY SE ZOHIR AKTUÁLNĚ V JEDNÁNÍ



Parkour je fyzická disciplína, během níž parkourista přeskakuje překážky, kterými jsou obvykle zidky a zábradlí. Do tréninku se řadí také salta a další akrobacie.

POSLÁNÍ SPOLEČNOSTI:

NAŠÍM POSLÁNÍM JE VZDĚLÁVAT MLADOU GENERACI ZEJMÉNA V OBLASTI TĚLOVÝCHOVY A OSOBNÍHO ROZVOJE. K TOMUTO ÚČELU POUŽÍVÁME PARKOUR. DÍKY NAŠÍM DLOUHOLETÝM ZKUŠENOSTEM POMÁHÁME ÚČASTNÍKŮM BUDOVAT SPRÁVNÉ NÁVYKY A UČÍME JE EFEKTIVNÍ METODY TRÉNINKU, KTERÉ MINIMALIZUJÍ RIZIKO ZRANĚNÍ A PŘINÁŠEJÍ VÝSLEDKY. PODPORUJEME ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL, AKTIVNÍ PŘÍSTUP A SEBEREALIZACI. VĚŘÍME, ŽE PARKOUR MŮŽE DĚLAT KAŽDÝ A POMÁHÁ ROZVÍJET NEJEN TĚLO, ALE I DUCHA!

Parkour kroužek pro děti

Co je lepší než jeden trénink? **Pravidelný trénink.** A právě o tom je **parkour kroužek.** Díky pravidelným lekcím v tělocvičně a pod dohledem zkušených trenérů získáte možnost rozvíjet bezpečně a efektivně vaše parkourové dovednosti, sílu, obratnost a pohybovou zručnost.

Velmi dbáme na úplných základech, protože víme, že v dlouhodobém horizontu je pro děti nejdůležitější vypěstovat pozitivní přístup k pohybu a správné tréninkové návyky. Naše tréninky jsou o zábavě, ale nejen to. **Propojujeme zábavu s výsledky!**

Výsledků dosahujeme díky pečlivě sestavenému ročnímu tréninkovému plánu, který vychází z našich dlouholetých osobních zkušeností s výukou parkouru a přísným interním pravidlům hlídání kvality tréninků (vytvořili jsme dokonce i vlastní trénin-

kové licence a první metodickou knihu o tréninku parkouru na území České republiky).

Jak probíhá ZOHIR parkour kroužek?

Během tematicky zaměřených lekcí se postupně účastníci naučí parkour od nezbytných základů až po pokročilé triky. Od důležité počáteční přípravy krok za krokem, až po efektní a stylové skoky v praxi. Lekce probíhají v prostředí tělocvičny, kde je možné využít nácvikových zíněnek a tréninkového vybavení.

Proč trénovat parkour s námi?

- Tento projekt vznikl **od parkouristů pro parkouristy.** Všichni naši trenéři jsou zkušení parkouristé, kteří mají dlouhodobou zkušenost s vlastním tréninkem a zájmem o odborný rozvoj jako trenéři parkouru.
- Patříme mezi průkopníky této sportovní disciplíny u nás a s pořádáním akcí **máme letité zkušenosti.**
- Kroužkem to nemusí začít ani skončit. Nabízíme možnost celoročního zapojení do tréninku formou dalších příležitostí, jako jsou jednodenní intenzivní workshopy, příměstské campy, parkourové tábory a soustředění. S námi se zabavíte po celý rok!
- Rozvíjíme nejen tělo, ale i ducha. Podporujeme v dětech hodnoty, jako jsou zodpovědnost, týmový duch a odhodlání.

Pro koho je kroužek určen?

Vítání jsou **všichni ve věku od 8 let**, začátečníci i pokročilí. Zohir tvoří komunitu, u nás je důležitý aktivní přístup, vzájemný respekt a snaha. **Věříme, že intenzivní a dlouhodobý trénink posouvá fyzické i psychické hranice dál než talent.**



PŘIDEJ SE K NÁM!

STREET DANCE PRO VŠECHNY!



VÍCE INFORMACÍ NALEZNETE ZDE:
WWW.KDANCECOMPANY.CZ
KDANCE@EMAIL.CZ
+420 720 070 793



Mratínoviny jsou registrovány na Ministerstvu kultury ČR pod evidenčním číslem MK ČR E 17934,
Vydává: Agentura pro Mratín, o.s., Sídlo redakce: K Homoli 280, 250 63 Mratín,
Šéfredaktor: Zdeněk Novák, email: zdenek.novak@mratin.info, tel. 722 943 330,
!distribuvány jsou zdarma!



AGENTURA PRO MRATÍN