



Zpravodaj

SOKOLA PRAŽSKÉHO

vzdelavatele@sokolprazsky.cz

www.sokolprazsky.cz/o-nas/zpravodaj

INFORMACE Z VOLEBNÍ VALNÉ HROMADY DELEGÁTŮ TĚLOCVIČNÉ JEDNOTY SOKOL PRAŽSKÝ

Konané dne 27. března 2025 ve Fügnerově sále sokolovny

*Pokud člen SP dosud nepodepsal souhlas se zveřejněním svého jména
v písemnostech SP (GDPR), je uveden pouhými iniciálami.*

Obsah:

- | | |
|--|---|
| 1. Zpráva starostky Sokola Pražského | 6. Zpráva o činnosti oddílu basketbalu |
| 2. Zpráva náčelnice odboru všestrannosti - ženské složky | 7. Zpráva o činnosti oddílu moderní gymnastiky |
| 3. Zpráva náčelníka odboru všestrannosti - mužské složky | 8. Zpráva o činnosti oddílu rychlostní kanoistiky |
| 4. Zpráva o činnosti vzdělavatelského odboru | 9. Zpráva o činnosti oddílu turistické kanoistiky |
| 5. Zpráva o činnosti oddílu akrobatického rokenrolu | 10. Zpráva o činnosti oddílu jógy |
| | 11. Plán činnosti na rok 2025 |
| | 12. Usnesení Valné hromady T. J. Sokol Pražský |

Zpráva starostky Sokola Pražského

Milé sestry, milí bratři, vážení hosté,

počet členů v roce 2024 byl 1151. Jen pro zajímavost uvedu, že po covidu to v roce 2021 bylo 755 členů a předtím, v roce 2019 bylo členů 1099. Jsem tak moc ráda, že se nám jednota zase zotavila a dostala se do tradiční kondice.

Jednání o loděnici s Českými přístavy probíhají aktuálně písemně. České přístavy určily svoji výši nájmu, se kterou jsme nesouhlasili, protože určuje nájem za plochu kolem loděnice ve stejné sazbě jako pod samotnou budovou. Protistrana se ale nemíní domlouvat, a to dokonce ani na tom, kdo posudek, který by byl závazný pro obě strany, vystaví. Výši nájmu tedy bude muset patrně určit soud.

Mám velkou radost, že jste dnes obdrželi naši sletovou publikaci a chtěla bych opravdu moc poděkovat všem, kteří se na na sletu podíleli. Myslím, že jsme měli skladby velmi dobře nacvičené a Sokolu Pražskému jsme rozhodně ostudu neudělali!

Mzdové náklady SP byly v loňském roce výrazně vyšší. Kromě inflačního navýšení sehrálo svoji roli již tradičně navýšení minimální mzdy a také nácviky na všesokolský slet. V prosinci 2023 s námi ukončila spolupráci naše mzdová účetní, která nám zpracovávala mzdy od roku 2008. Bohužel jsem neměla šťastnou ruku a leden nám „zpracovala“ osoba velmi laxní a nespolehlivá s řadou chyb. Nezbyvalo, než honem sehnat náhradu! Zdá se, že další nová mzdová účetní, která mzdy zpra-

covává od února loňského roku funguje tak, jak má. Nicméně za leden minulého roku bylo napácháno spousta škody a celý rok nové mzdové účetní trvalo, než se jí povedlo nešťastný leden zrekonstruovat a chyby její předchůdkyně napravit. Byly zmatky v odvodech i v dovolených. Děkuji všem a zejména zaměstnancům za obrovskou trpělivost s touto patálií. Kvůli tomu

abnormálně dlouho trvalo i zpracování měsíčních účetních tabulek, které všichni dostali pozdě, v podstatě pár dní před dnešní VH. Takže obrovský dík patří za rychlé zpracování zpráv zejména hospodáře a kontrolní komise.

Jsem moc ráda, že jsme se na výboru konečně usnesli a necháváme zhmotnit dar ve výši 200 000 Kč od bratra Láška, který nám ve své závěti odkázal. Sochař Karel Holub, který se synem vytvořil sochu sokola pro T. J. Sokol Nusle, již zpracovává sochu měděného sokola i pro naši jednotu. Možná proto, že byla naše sokolovna postavena jako první, kdo ví, žádnou sochu sokola dosud neměla a my bychom to rádi napravili. Jistě jste si všimli, že na



ostatních sokolovnách, ať už v menších městech nebo i na vesnicích, je vždy umístěna socha sokola. Protože nám památkáři nepovolili umístit sochu na balustrádu budovy, bude alespoň umístěna v recepci tak, aby byla dobře viditelná již ze vstupní chodby. Výsledná velikost by měla být přibližně 170 x 220 cm.

Osmnáct let je dlouhá doba a věřte, že jsem absolutně netušila, že tak dlouho budu post starostky v naší jednotě zastávat. Poprvé jsem byla starostkou zvolena v roce 2007, kdy – pro zajímavost – našemu nejmladšímu delegátovi této valné hromady chybělo 7 dní do půl roku života. A pak ještě pětkrát. Vybudovali jsme tady toho společně opravdu mnoho, nezahléleli jsme. Bylo to i díky mnohým z vás, že jste ve mne tak dlouho vkládali důvěru.

A dokonce byste mě v roli starostky někteří rádi viděli i dále, za což moc děkuji, ale léta běží a je čas předat žezlo mladší generaci. Už jsem neplánovala, že tu letos ještě budu stát – před poslední volební valnou hromadou jsem již odmítla kandidaturu a navrhla jsem za svého nástupce br. Matěje Hrdinu. Ostatně jeho dědeček br. Jaroslav Petana byl naším dlouholetým členem, byl i členem kontrolní komise, stejně jako Matěj, který zde mezi námi vyrostl. Víte, není problém předat ono pověstné žezlo, ale není vám jedno, kdo se jej chopí. Nechcete svoji mnohaletou práci nechat zničit.

Jsem ráda, že naši tělocvičnou jednotu předávám ve výborné kondici, podařilo se nám ubránit příjmy z věcného břemene, i když bylo nutné zasáhnout do smluv, navýšili jsme po covidu členskou základnu a zatím stále užíváme loděnici, ačkoli se už párkrát zdálo, že o ni přijdeme. Jediné, co se mi nepodařilo uskutečnit, bylo pořízení nemovitosti někde na horách, jako bývala chata v Horním Polubném, kam by mohli naši cvičitelé jezdit na soustředění a na společné víkendy, jako tomu bývalo za T. J. Praga. Sokolovna i obytný dům mají všechny podstatné opravy za sebou a kromě hydroizolace za sborovny není



v současné době třeba žádných velkých investic. Bylo by tedy dobré v nadcházejících letech peníze investovat do nějaké vhodné nemovitosti.

Ať již do zmíněné chalupy nebo alespoň bytu (který by sloužil k pronájmu) a jak se říká „last but not least“ neboli „naposled ale nikoli jako poslední“, je pochopitelně „nabílední“ investovat do nějaké nové loděnice, případně pozemku, kde by bylo možné novou loděnici vybudovat. To v současné době považuji ze všech plánů za prvořadé!

Letos zde nebudu z časových důvodů vyhlašovat nejlepší sportovce a doufám, že to můj nástupce dožene, ale ráda bych zde poděkovala již zmiňované Miladě Kratochvílové za její nepostradatelnou činnost v kontrolní komisi.

Také bych ráda poděkovala pár zaměstnancům, kteří letos uzavřeli, nebo ještě uzavřou, desetiletou službu Sokolu Pražskému. Jsou to Jaruška Chudomská, Kateřina Sedláčková, Michal Herzig a Jarda Neraď.

Dále bych ráda předala několik ocenění za celoživotní přínos naší jednotě. Jsou to sestry a bratři, kteří desítky let věnují, nebo dokud mohli, tak věnovali naší jednotě svůj čas. Seřazeno abecedně – jsou to sestry Věra Bicanová, Eva Bolehovská, Růžena Brožová, Artemis Kavalírová, Hana Mokříšová, R. N., Jana Povondrová, Štěpánka Slámová, Iva Smrčková a

Marie Šulcová. Z bratrů pak Jakub Brunner, Jiří Kolář a Miroslav Vrána.

Děkuji všem z vás, kteří chápete, že obětování svého volného času ať již účastí na valné hromadě, nebo kandidaturou do některé z činnovnických funkcí, umožňujete více než tisíce členům naší jednoty, aby mohli chodit sportovat. Bez toho by nemohla jednota fungovat. Takže obligátní věta při shánění delegátů „oni raději tančí/sportují/cvičí, než schůzují“, je sice z jistého úhlu pohledu pochopitelná, ale s právy člena máme také povinnosti. A je třeba si uvědomit, že bez onoho schůzování nebude ani tančení, ani sportování, ani cvičení.

A mám tady další „last, but not least“ – děkuji především své rodině!

Jako každý volební rok, i letos apeluji na vás, delegáty, abyste do výboru volili takové kandidáty, aby byly pokud možno zastoupeny všechny oddíly naší jednoty! Dnes si zvolíme nového starostu a já této jednotě z celého srdce přeji, aby naše volba byla správná a jak je nyní moderní říkat – dlouhodobě udržitelná!

Loučím se s vámi z pozice starostky, ale i nadále se budeme vídat na chodbách naší sokolovny, jako tomu je od roku 1972.

Děkuji za pozornost.

Martina Schořová, starostka

Zpráva o činnosti odboru všestrannosti za rok 2024 – ženské složky

Žákyně - vedoucí oddílu: Martina Schořová (II. tř.)

Cvičitelé: Hana Blažková (II.tř.), Jana Plachká (II.tř), Jana Povondrová (III.tř.), Petr Schoř (III.tř.) a Dana Berková (Sokol Hlubočepy, III.tř.)

V lednu jsme pokračovali s činností přerušenou vánočními svátky a cvičili zejména na gymnastickém nářadí, nebo hráli přehazovanou. Naším novým členem je jeden chlapec. Pravidelně před každou hodinou děti šplhají na tyči a v tomto roce jsme s některými dětmi zahájili trénink šplhu na laně. Naše členka Julie Blahová zvítězila v závodě Rychlý šplhoun ve své kategorii.

Od ledna do června část oddílu žákyň pokračovala nácvikem skladby Sokolhraní na XVII. všesokolský slet. Hodina věnovaná sletu navazovala vždy 1x týdně (v pondělí) na pravidelné hodiny oddílu žákyň.

Vánoce jsme oslavili společně s Mikulášem, čertem a andělem. Koledy hrála na klarinet členka našeho oddílu a na klavír nás doprovodil čert. Všichni zúčastnění zpívali.

Celkem bylo do oddílu v roce 2024 přihlášeno 33 dětí.

Moc děkuji všem, kteří v oddíle pracují. Bez jejich pomoci by nebylo možné oddíl vést.

Aerobik - vedoucí oddílu: Martina Macková

Aktivní cvičitelky: Marta Brychtová, Romana Fousová, Hana Kafková, Daniela Kohoutková, Eliška Macková, Helena Nováková a Iva Smrčková.

Letošní rok byl pro náš oddíl rokem velmi aktivním a to nejen v oblasti cvičení, ale také mimo něj, při sdružování cvičenek nad jinými (přesto důležitými) tématy:

- 1) první společnou a velmi veselou akcí bylo malování rukávců na výzdobu šibřinek. Strávily jsme několik hodin v legraci a hlavně jsme se mohly lépe poznat mimo tělocvičnu,
- 2) velkým překvapením pro mne bylo, kolik tašek plných dárků pro dětskou tombolu karnevalu Sokola Pražského jsme od cvičenek obdržely...skvělé!
- 3) 24. března 2024 jsme podnikly jarní výlet. Jelo nás 17 vlakem do

Chuchle, kde jsme se vyšlapem do strmého kopce dostaly vysoko nad dráhu. Cestou jsme hrály hádankové puzzle, cvičily s malými nafukovacími balónky (vypadalo to nádherně – žlutá barva nad pošmourným údolím) a nakonec sestavily motto našeho výletu viz foto „Pohybem ke zdraví“. Zakončení bylo v krásné retro kavárně u Roztok u Prahy. Samozřejmě tam proběhla sladká tečka... Na konci akce obdržely všechny cvičenky diplom na památku, byly překvapené,

4) 5 cvičenek jelo letos v květnu do Ůtzu. Vrátily se naprosto nadšené, s tím, že příští rok chtějí jet znovu. To nás, věřím, pojede ještě více,

5) protože jsme dostaly svolení k vylepšení osvětlení našeho sálu, rozjela jsem akci Záříme... díky velké pomoci Martina Borovičky a Josefa Košaty jsme proto mohly po prázdninách, v závěru našich hodin, začít využívat barevné osvětlení. To slouží nejen při relaxaci a protahování, ale též v hodinách pomalého typu na celou dobu cvičení. Je to výtečné a cvičenky tak dostávají od Sokola opravdu krásnou a účinnou péči nejen moderním a čistým zázemím, ale také novými prvky přídatných účinků péče o cvičence,

6) v létě jsme se opět přidaly do soutěže Prázdniny na vlastní pohon, vytvořily jsme tři družstva a snažily se o sto šest...,

7) v kabinetě u našeho sálu jsme za pomoci pana provozáře přestavěly mobiliář. Podařilo se nám srovnat nářadí a náčiní tak, aby bylo dobře dostupné. Díky tomu, že jsme si mohly dokoupit boostery, obnovit bosu, přikoupit relaxační deky a doplnit jóga kvádry, mohou být naše hodiny pestré a efektivní. Za to moc a moc děkuji,

8) v roce 2024 bylo v našem oddíle 98 cvičenek. Počet našich cvičitelek rozšířila ses. Hana Kafková, jejíž hodiny jsou tanečního charakteru, neboť Hanka je v této oblasti vysoce vzdělaná. Prozatím převzala hodiny Roman Fousové, která se zotavuje po náročné operaci kolene,

9) nejen pro cvičenky jsme připravily dvě přednášky: bylo to v září - první přednáška na téma Diabetes Mellitus

a druhá o týden později Lymfa v souvislostech. Obě přednášky vedla naše cvičitelka ses. Marta Brychtová, jež je původním povoláním lékařka. Obzvlášť druhá měla veliký ohlas a tzv. „na ni nasedala“ hodina Cvičení pánevním dnem, jež Marta několikátým rokem vede v našem oddíle. Osvěty se zúčastnilo celkem 24 žen,

10) v září jsme také podnikly (3 členky našeho oddílu) společný výjezd (se cvičitelkami jiných oddílů) na Moravu. Ubytovány jsme byly v Sokole Velké Bílovice a kromě ochutnávek dobrého jídla a pití jsme absolvovaly několik výšlapů: těžkou návštěvou byl Památník internačního tábora Svato-bořice a o to veselejší pak naše účast při slavnostním otevření nové sokolovny tamtéž. Účastnily jsme se zahajovacího programu a tam se nám také dostalo nádherného sesterského přijetí s pohoštěním a hudbou. Bylo to neuvěřitelné, krásné, a my si jen uvědomily – nic není náhoda... Naše soustředění jsme zakončily exkurzí biofarmy Čejkovice, která je zaměřená na výrobu známých zdravých čajů. Byl to krásně strávený čas a já se moc těším, že takových akcí bude přibývat,

11) mezi 7. a 11. listopadem se zúčastnily některé naše cvičenky akce, kterou pořádá VFN - její dobrovolníci. Koná se ve velkém obchodním centru, lidé dávají dobrovolný příspěvek za oblečení, které je k dispozici z druhé ruky. Tento příspěvek je potom celý využit na výcvik canisterapeutických psů. Náš příspěvek spočíval v tom, že cvičenky na akci dojevy a aktivně se podílely. Dostaly pak ode mne zpětnou vazbu, kolik prostředků se vybralo a kolik mladých psů díky tomu může být připraveno na péči o pacienty. Věřím, že i takto je dobré prohlubovat vztahy mezi skupinami dobrých lidí. A jsem ráda, že náš oddíl pomohl,

12) tím nejdůležitějším pro náš oddíl jsou hodiny cvičení. Letos jsme upravily skladbu hodin a pro cvičenky připravily podrobnější popis jednotlivých typů cvičení. A to proto, aby se ženy naučily kombinovat svoje cvičení do lepší efektivity, nebo naopak začaly

zkoušet něco nového. Např. cvičitelka Dana Kohoutková přidala do svých hodin intervalový trénink s nejefektivnějším vlivem na kardiovaskulární systém. Eliška Macková ve svých hodinách akcentuje rozvoj mobility, flexibility a síly celého těla a nově využívá boolsterů, jakožto nesmírně variabilních složek náčiní. V závěru jejích hodin pak probíhá aromaterapie.

Vnímám, že rok 2024 byl rokem novinek v našem oddíle. Mojí snahou je, aby se naše cvičení stala vyhledávanými a navštěvovanými ještě více než v minulých letech. Jsem ráda, že se nám podařilo snížit počet záskoků a za to nejvíce děkuji ses. Ivě Smrčkové a Hance Kafkové, které cvičily za druhé nejvíc. Líbí se mi, že solidarita cvičitelského sboru funguje. Helena Nováková prošla letošní rok náročnou fází léčby zad a tak jsme nyní moc rády, že je již vše v pořádku a „jedeme dál“,

13) moc dobře si uvědomuji, jak je v současné době důležité sdružovat lidi pod dobrým záměrem. Přinášet do společnosti lehkost a radost a vím také, že krásnou příležitostí pro tyto směry je cvičení. Vnímám, že náš oddíl je takovou optimistickou kotvou v životech našich cvičenek. A věřím, že i ony samy to cítí (možná někdy jen podprahově) a že také díky tomu přicházejí k nám do Sokola častěji. To je moc fajn a pro mne osobně podnětem k tomu, snažit se vylepšovat a vykládat co nejvíce...Snad se mi to podaří. S podporou cvičitelského týmu, ale také s velkánskou podporou vedení Sokola...

A za to děkuji. Děkuji, že mohu být součástí našeho cvičitelského sboru žen a že mohu pomáhat náš oddíl rozvíjet v Sokole Pražském. Vidím v tom smysluplné a fajn pocity přinášející konání. A to je důležité!

Ženy - vedoucí oddílu: Jana Plachká

Cvičíme tradičně v pondělí a ve středu od 20:00 hodin. Po rozcvičce se věnujeme hlavně cvičení na nářadí. Ceníme si toho, že jsme vytvořily jedno z mála míst, kde si mohou na nářadí zacvičit i dospělé ženy, které ho mají rády, ale nemají zájem závodit. V roce 2024 jsme opět přivítaly i některé nové tváře a má-

me radost z toho, jak dobře do naší party zapadly. Sehraný tým cvičitelek nám dodává sebevědomí a pocit jistoty díky poskytované záchraně a dopomoci. Pro zpestření občas volíme více posilovací cvičení, cvičíme s náčiním, zahrajeme si ping-pong nebo si jdeme vyzkoušet svou kondici na boulderovou stěnu.

Naše děvčata se čím dál víc přidávají také ke hře volejbalu, doufáme, že se nám v příštím roce podaří uskutečnit některé volejbalové tréninky přímo v našich hodinách.

V našich řadách se utvořila také běžecká skupinka, část z ní letos poprvé reprezentovala Sokol Pražský na běžeckých akcích. V září se Hanka, Jitka a Marta zúčastnily Běhu proti násilí v Praze. 28. října se stejná trojice přidala k Sokolskému běhu republiky. Mají náš obdiv!

V červnu jsme jedno setkání už třetím rokem uskutečnily v loděnici Sokola Pražského. Tentokrát nám počasí perfektně vyšlo. Slunečný a teplý večer přímo lákal k projížďce, tak jsme hned vyrazily a zamířily pod Vyšehrad dotknout se jeho skály. Večer byl dlouhý, strávený u ohně. Děkujeme kanoistům, že jsou k nám každý rok vstřícní a shovívaví!

Občas se nám podaří vyrazit společně i za kulturou, v tomto roce jsme zvládly kino i divadlo. Představení Bílá voda ve Stavovském divadle mělo velký úspěch. Autorka Bílé vody je jedna z nás, takže jsme předlohu představení většinou velmi dobře znaly.

Nejčastější kulturní akcí je ovšem každotýdenní návštěva hospody po cvičení, kdy si konečně stihneme trochu popovídat. Nejčastěji chodíme do Sokolůvka, těší nás, že zase funguje. Před Vánoci vyrážíme na večeri do některé z „opravdických“ restaurací v okolí. Scházejí se u nás ženy nejrozumnějších profesí a je velmi ozdravné bavit se o všem možném i o věcech, se kterými by se každá z nás ve své kulturní bublině nesetkala. Pomáháme si, smějeme se spolu a je nám dobře. Naše účast je hojná a pravidelná a všechny si tento čas pro sebe hýčkáme.

Senioři - vedoucí oddílu: Marie Šulcová (II. tř.)

Cvičitelky: Anna Poustecká (II. tř.), Zdena Pavlasová (I. tř.)

Rok 2024 byl velmi bohatý na události. Jako hlavní a nejvýznamnější událost byl všesokolský slet. Naše cvičenky se v hojném počtu zúčastnily nácviků pod vedením ses. Alice Bláhové a Martiny Schořové. Během roku se se skladbou V rytmu srdce a Jdi za štěstím převedly na vystoupení v Brandýse nad Labem a v Hradci Králové a několik cvičenek si zacvičilo ve Voticích a všechny samozřejmě v hlavních dvou programech v Edenu.

Ses. Alice také nacvičila vystoupení našich cvičenek na šibřinkách. Tímto jí moc děkuji.

V tomto roce nás postihla smutná zpráva. Zemřela nám naše cvičitelka a dlouholetá členka Sokola Pražského sestra Anička Poustecká. Moc nám chybí.

Oddíl měl kolem 90 cvičenek a dvě aktivní cvičitelky Marii Šulcovou a Zdenu Pavlasovou. Ve čtyřech cvičebních hodinách v týdnu je v každé cvičební hodině cca 20 cvičících ve věku 65-98 let.

Snažíme se o zlepšení ohebnosti celého těla, zařazujeme posilování, cviky na balanc a cvičení s jinými sportovními pomůckami – např. bradla, šátky, duchničky, míčky atd.

Od covidu se nemůžeme dostat na vyšší počet cvičících. Potřebovaly bychom nějakou propagaci a reklamu, kterou velmi postrádáme. Každý měsíc vycházejí noviny Prahy 2 a o našem SP a jeho aktivitách není ani slovo. Myslí si, že by nám to velmi pomohlo.

Jako každý rok vybíráme dar pro Adventní charitativní koncert ČT. Tento rok jsme přispěli částkou 4200 Kč a od roku 2003 náš oddíl seniorů již přispěl částkou 60 072 Kč.

Děkuji také ses. náčelnici, že se o náš oddíl hezky stará. Dík.

R+D Odpolední - vedoucí oddílu: Markéta Stluková (II. třída)

Cvičitelky: Lenka Karhanová (II. třída), Diana Argirová (III. třída), Eva Barešová (III. třída), Blanka Blandová (I. třída), Nikola Hrbáčková (II. třída), Blanka Lochmanová (III. třída), Renata Plzáková (II. třída), ses. nestorky Hana Mokříšová a Růžena Brožová, ses. Jana Tétauerová (II. třída), nyní na mateřské dovolené a dvě pomahatelky Tereza Plzáková a Anna Hrbáčková.

Cvičení jsme začali 3. 1. 2024 a skončili 16. 12. 2024. Odcvičili jsme

více než 100 cvičebních hodin, cvičební morálka R+D se lepší, většinou chodily páry rodič, prarodič a dítě cvičit 2x týdně.

Na hodinách jsme měli i v průměru 26 párů R+D (někdy 18, někdy i 35!)

Akce v průběhu roku - všechny akce, které pořádáme každoročně, proběhly dle plánu ke spokojenosti nás cvičitelů, rodičů a zejména dětí :). Středobodem roku 2024 byl

všesokolský slet, kterému předcházely oblastní slety.

R+D nacvičili skladbu Čmeláči pod vedením ses. Plzákové, ses. Lochmanová dovedla ve skladbě Fitness 18 mládežníků, ses. Stluková nacvičila se staršími dětmi skladbu Mravenci a ses. Hrbáčková se zapojila do skladby Leporelo, ses. Barešová cvičila ve skladbě Jdi za štěstím a sestry Plzákové si skočily ve skladbě V rytmu srdce.

Sestry cvičitelky se pravidelně školí, na některá školení vyrazíme společně. Jsem ráda, že všechny spolupracujeme a doplňujeme se a náš oddíl má stále dost členů.

Děkuji celému cvičitelskému sboru za pravidelnou docházku do cvičebních hodin, za jejich práci v hodinách i nápady, kterými obohacují cvičení.

Markéta Stluková

Zpráva o činnosti odboru všestrannosti za rok 2024 - mužské složky

Oddíl rodiče a děti:

dopolední vedla sestra Dana Absolonová a sestra Markéta Rohanová, které se pravidelně střídají. Tento oddíl již dlouhodobě vedou tyto sestry a zvládají připravit a vést cvičební hodinu perfektně v počtu 1 cvičitelky. Cvičení jsou v úterý a ve čtvrtek dopoledne od 10,00 do 11,00 hodin.

Oddíl předškolních dětí:

vedla sestra Markéta Rohanová. V oddíle celoročně pracovala cvičitelka sestra Eliška Peterková a Šárka Slabá. Na jaře ukončila svoji dlouhodobou cvičitelskou činnost u dětí sestra Jana Povondrová. Po prázdninách přišly 2 nové cvičitelské posily a to sestra Viki Kolářová a bratr Ruda Musil. Z bratrů nejvíce pomáhali Miroslav Vrána, Pavel Rohan a na začátku roku Petr Červa. Cvičitelé pracovali podle svých časových možností, většinou v počtu dvou. Na hodinách často vypomáhaly ze sletu osvědčené matky, které mají v hodině svoje děti. Práce s malými dětmi je velmi náročná. Účast na cvičení byla 15 - 20 dětí.

Cvičení probíhá vždy v úterý a ve čtvrtek od 17 do 18 hod. Od října bylo cvičení prodlouženo do 18:15.

Cílem cvičení je naučit děti běžné pohybové aktivity a to formou cvičení a her.

Běžné cvičební hodiny byly zpestřovány tematickými hodinami s účastí rodičů nebo sourozenců či případným pobytem mimo tělocvičnu SP. Činnost tohoto oddílu je díky sestře Rohanové nesmírně pestrá a zajímavá. Tematické hodiny jsou uvedeny v následující tabulce. Akce předškolních dětí:

30.1. - Zimní olympiáda - 15 dětí.

26.3. - Masopust v tělocvičně - 15 dětí.

6.4. - Závod ve sportovní gymnastice PD a MŽ - 3 děti.

30.4. - Čarodějnická hodina - 16 dětí.

26.5. - Oblastní slet Brandýs nad Labem - 14 dětí + 2 cvičitelky.

30.5. - Sokolský žabák - 19 dětí.

15.6. - Oblastní slet Votice - 14 dětí + 2 cvičitelky.

27.6. - Vodácká hodina - 18 dětí.

30.6. - 5.7. XVII. všesokolský slet - 14 dětí + 2 cvičitelky.

24.9. - Hry na chodníku - 15 dětí.

8.10. - Sokolská světýlka - 18 dětí.

3.12. - Mikulášská hodina - 28 dětí.

V úterních hodinách probíhal nácvik skladby Čmeláči, jejímž spoluautorem byla sestra Markéta Rohanová.

Oddíl mladší žactvo:

vedoucím oddílu je bratr Jiří Poes, který vedl čtvrteční hodiny. Bratr Matěj Hrdina vedl úterní hodiny. Cvičitelé, kteří během roku podle svých možností pomáhali: sestry Markéta Rohanová, Monika Švejdrová a Šárka Slabá. Dále pak bratři Miroslav Vrána (velmi pravidelně), Pavel Rohan, Petr Červa, Václav Sýba. Od podzimu vypomáhal také br. Ruda Musil a Milan Bubák (trenér vodáků). Sestra Šárka Slabá si na podzim vzala pod svoji péči malé děti (převážně holčičky) a začala se s nimi intenzivně připravovat na závody.

Tento oddíl je věkově a výkonnostně nevyrovnaný a proto je třeba na cvičební hodině přítomnosti více cvičitelů, aby náplň hodiny mohla být přizpůsobena zdatnosti a umu dětí. Problémem je i nepravidelná účast některých dětí, která je způsobena jednak nemocemi a jednak i jinými volnočasovými aktivitami dětí. Průměrná účast na hodině 10 - 14 dětí, zapsáno bylo 20 dětí. Hodiny jsou věnovány rozšíření pohybových aktivit dětí, snaze o jejich vyšší tělesnou kondici a kolektivním míčovým sportům. V obou dětských oddílech je věnována i péče

o výchovu dětí ke kamarádství a férovému jednání.

Cvičební jednotka probíhá v úterý a ve čtvrtek od 18 do 19 hod. V hodinách cvičení je snaha vštípit a naučit děti základním gymnastickým prvkům jak v akrobacii, tak na náradí. Posílit jejich tělesnou kondici. Pro jejich rozvíjející se pohybové schopnosti jsou zařazovány míčové hry.

Dne 6. 4. závody ve všestrannosti předškolního žactva gymnastika v Sokole Vršovice (bedna: výskok a seskok, prostná: kotoul vpřed a kolébka, lavička). Trenéři Petr Červa a Šárka Slabá. Účastnilo se 5 dětí. Smíšené družstvo obsadilo 3. místo. Matěj Sobotka v naší župě byl 2.

27. 6. rafty na vodě pro žáky a předškolní děti. Počasí trochu nepřálo, krátce před vlastní jízdou byla bouřka, vyjžděli jsme za drobného deště, který ale brzy skončil. Po plavbě bylo na břehu tradiční opékání buřtů.

Oddíl mužů:

vedoucí cvičitel br. Jiří Poes. Cvičitelé rozcviček byli bratři L. R., Pavel Rohan, Matěj Hrdina, Lukáš Křemen a Jiří Poes. Družstvo zkušených (tj. starších) mužů vedl výborně bratr Jaroslav Hofman. Družstvo mladších mužů vedli střídavě bratři R., Václav Sýba a Lukáš Křemen. Dále se pravidelně hrál nohejbal a volejbal. Bratři se scházeli již před začátkem cvičení a na galerii se hráli na 2 stolech stolní tenis. V běžných cvičebních hodinách se 1. družstvo věnovalo kondičnímu cvičení na náradí, akrobacii, či využívalo jako zpestření horolezeckou stěnu.

Oddíl mužů cvičí pravidelně v úterý a ve čtvrtek od 20 do 22 hod. Po společné půlhodinové rozcvičce jsou muži rozděleni do tří družstev podle svých zá-



lib. První družstvo se tradičně věnuje cvičení na nářadí, druhé družstvo je ryze sportovní a třetí družstvo tzv. zkušených bratří cvičí zdravotní tělesnou výchovu. Nejedná se o výkonnostní sport, ale o plné pohybové rekreační vyžití. Výborným zakončením vlastního cvičení je již dlouholetá možnost občerstvení v našem Sokolíčku, jenž celý rok 2024 vedl br. Tomáš Reimer z basketbalu.

Při úterních hodinách pod vedením bratra Miroslava Vrány pokračoval v 1. pololetí nácvik sletové skladby pro seniory a věrnou gardu Jdi za štěstím. Z naší jednoty nacvičovalo celkem 11 bratrů a to: Dubský Miloš, Dvořák Petr, Hofman Jaroslav, Kazda René, K. V., Poes Jiří, Rohan Pavel, Schoř Petr, Slabý Jiří, Titzl Boris a Vrána Miroslav.

Ve čtvrtečních hodinách pokračoval celé 1. pololetí nácvik sletové skladby dorostenců a mužů Před kamerou. Nácvik probíhal pod vedením bratrů Petra Červy a Lukáše Křemene. Z naší jednoty se účastnili tito bratři: Milan Bubák, Petr Dvořák, Tomáš Hataj, Matěj Hrdina, Radek Korecký, Lukáš Langmajer, Vincent Peterka, Jiří Poes, Ota Pokorný, L. R., Pavel Rohan, Jirka Slabý, Ondřej Soucha, Vašek Sýba, Petr Štěpán, Petr Tolar, Zbyněk Trávníčský, Adam Zach. Základním cvičebním celkem byla 24.

Abychom tvořili uzavřený celek, doplňovali nás výborně bratři ze Sokola Spořilov.

Muži zajišťovali nebo přímo organizovali následné akce.

24. 2. šibřinky na téma Kouzelné jezero, vystoupení s ukázkou ze skladby Před kamerou (na hudbu Piráti z Karibiku), dále vystoupili muži na hudbu Labutí jezero, dále vystoupili v párové akrobacii Šárka Slabá a Petr Červa.

2. 3. XXVI. ročník Šplhu schodištěm Duben atletická část župního přeboru všestrannosti, kde bratr cvičitel Petr Červa obsadil 3. místo,

27. 4. secvik skladby Jdi za štěstím na Sokol Lhotka,

5. 5. secvik skladby celku 144 Před kamerou v Sokole Strašnice,

25. 5. oblastní slet Brandýs nad Labem, předvedení skladby Před kamerou

30. 5. Sokolský žabák 35 dětí,

8. - 9. 6. 2024 se konal krajský slet v Turnově, kterého se zúčastnil nácvičný sletový celek mužů Sokola Pražského.

Celek a jeho členové vzali Turnov útokem již od pátku, kde kulturně zahájili krajský slet v Městanském pivovaru. Sobota dopoledne byla věnována sjíždění Jizery na raftech. Sobota odpoledne se táhla v duchu nácviků a návštěv stravovacích zařízení, v neděli byl kraj-

ský slet zakončen hromadnými skladbami a celek Sokola Pražského ve skladbě Před kamerou dodal této skladbě tři salta a jeden přímý skok včetně pětipatrové pyramidy ze cvičenců. Krajský slet utužil vazby mezi Sokolem Pražským a Sokolem Turnov. Celek Sokola Pražského byl ozdobou krajského sletu v Turnově, 23. 6. secvik 144 skladby Před kamerou v Sokole Strašnice, 30. 6. - 5. 7. v těchto dnech se uskutečnil XVII. všesokolský slet. Sletový týden otevřeli sokolové ze Sokola Pražského v čele průvodu krojovaných a dále pokračovali na stráží při mši v chrámu sv. Víta. Sletový týden si naši sokolové z celku Před kamerou opravdu užili jak na cvičišti, tak v restauračních zařízeních. Kdo navštívil Sokol Gala, mohl naše členy spatřit také v exhibičním vystoupení s Hradní stráží. Někteří lidé měli za to, že v sokolských historických krojích vystupuje Cirk La Putyka. Dále muži SP cvičili ve skladbě Rocková symfonie a to br. Petr Schoř a Petr Berka. Petr Červa ve skladbě Rocková symfonie cvičil se župou Jizerskohorskou, v září 2024 vystoupení Petra Červy a Šárky Slabé na 3. reprezentačním plese při příležitosti Tyršova Děčína v párové akrobacii, 30. listopadu 2024 Memoriál Ády Hochmanna XVIII. ročník.

Na začátku prosince je bratr Vrána tradičním dlouholetým organizátorem prosincového Mikuláše, kdy se sám ujímá role hodného čerta. V doprovodu Mikuláše a andělů obchází dětské oddíly a rozdávají dárky.

Všem sestrám a bratrům mnohokrát děkujeme za jejich práci pro naši TJ SP, hlavně pak cvičitelům za práci a čas věnovaný výchově a cvičení nejmladší generace sokolů.

Jiří Poes

Zpráva o činnosti vzdělavatelského odboru Sokola Pražského v roce 2024

Vzdělavatelský odbor tvořilo v roce 2024 6 členek: Eva Barešová, Anna Burešová, Artemis Kavalírová, Jitka Křepelková, Pavla Říhová a Marcela Sodomková. Scházely jsme se jednou měsíčně, v případě aktuálních úkolů podle potřeby prů-

běžně. Na prosincové schůzi vzdělavatelský odbor přivítal nového člena, bratra Borise Titzla. Věříme, že bude platným členem. Některé členky mají kvůli svému věku a zdravotnímu stavu určitá omezení a nemohou se účastnit všech akcí vzdělavatelského

odboru, proto jsme za posilu našeho odboru rádi.

Za jednu z nejdůležitějších oblastí naší činnosti považujeme vydávání Zpravodaje Sokola Pražského. Redakci tvoří sestry J. Křepelková, E. Barešová, M. Sodomková a bratr Pavel Žofka z vo-

dáckého oddílu, jeho dílem je nápadité výtvarné řešení časopisu.

V loňském roce jsme vydali čtyři čísla zpravodaje. Jedno je vždy věnováno jednání valné hromady, v ostatních přinášíme informace z historie a současnosti Sokola Pražského. Snažíme se oslovovat členy všech oddílů s žádostí o příspěvky tak, aby zpravodaj poskytoval průřez celou sportovní činností naší jednoty. Zpravodaj vydáváme převážně v elektronické podobě a rozesíláme všem, kteří o něho projeví zájem. Několik výtisků je vždy k dispozici v tištěné podobě a dáváme ho i do Sokolůčka, jak se jmenuje občerstvení U Ramiho. Elektronicky odesíláme zpravodaj více než 120 zájemcům. Dostává ho také župa Pražská - Scheineroва i župa Barákova.

Zpravodaj Sokola Pražského je i na našich webových stránkách a k dispozici všem, kteří mají zájem si ho přečíst.

Na nástěnkách ve vstupní hale a u příchodu k šatnám informujeme o aktuálních událostech nejen v naší jednotě, ale i o jiných sokolských akcích, kterých se členové mohou zúčastnit.

Několikrát do roka provádíme úklid Fügnerova a Tyršova hrobu na Olšanských hřbitovech. K 16. únoru k výročí založení Sokola je potřeba uklidit hroby po zimním období. Začátkem října proběhl také úklid před Památným dnem sokolstva 8. října. Na hroby Fügnera a Tyrše jsme umístili květiny a před Dušičkami jsme provedli úklid i hrobů dalších sokolů: Otakara Schiffnera a Josefa Scheinera a za pomoci pana Borovičky a Chaloupky jsme položili věnce se sokolskými stuhami na tyto tři hroby. Pro nás vzdělatelky je fyzicky náročné přinášet věnce a později i odklízet výzdobu hrobu. Jedná se také o věnce, které dává k výročí ČOS, ale i květiny a svíčky, od dalších návštěvníků hřbitova, proto pomoc velice vítáme.

Ve sponzorování tučňáka Humboldtova jsme pokračovali úspěšně i v roce 2024. Adopční listinu vystavujeme ve vitrině nad schody u Fügnerova sálu.

Tombolu na šibřinky v tomto roce připravovaly sestry M. Sodomková a E. Barešová převážně z darů členů Sokola. S přípravou tombolových lístků pomáhala Markéta Stluková a nápad na orazítkování výherních lístků jsme ocenily a využily, velmi nám to přípravu tomboly zjednodušilo. Na dětském karnevalu

proběhlo ocenění a předání odměn dětem, které se zúčastnily soutěže v kreslení. Soutěž vyhlášoval vzdělatelský odbor a zajišťovala sestra E. Barešová.

Zájezd do Oetzu se za vzdělatelský odbor zúčastnily sestry Barešová a Burešová v termínu od 16. do 20. května a jednalo se o jubilejní 50. ročník.

O stejném víkendu se konal i Open House, kterého jsme se nemohly zúčastnit.

Nejvýznamnější událost roku 2024 byl XVII. všesokolský slet, který zahájil v neděli 30. června průvod sokolů centrem Prahy. Průvodu i akcí v hlavních sletových dnech v Edenu 4. a 5. července se účastnily členky vzdělatelského odboru podle svých možností. Loutkáři Sokola Pražského se zúčastnili sletových akcí svou hrou v divadle Kampa.

V úterý 2. července provedly sestry J. Křepelková a E. Barešová sokolovnou Sokola Pražského skupinu mladších účastníků sletu z Děčína a sokolů z Haje ve Slezsku.

Tyršova Děčína se 21. a 22. září zúčastnila za vzdělatelky sestra Barešová. V sobotu večer se konal sokolský ples v Děčínském zámku. V neděli byl pietní akt u sochy Miroslava Tyrše na břehu Labe a následoval průvod Děčínem do zámeckých zahrad, kde průvod skončil.

8. října položila vzdělatelka věnec k pietě ve vstupní chodbě do sokolovny.

K památnému dni sokolstva jsme upravily nástěnky s informací o akcích, které se konaly tento den v Tyršově domě, na Olšanech u hrobu J. Fügnera a M. Tyrše i u Strašnického krematoria, odkud odjížděli účastníci 6. cyklojízdy k Tyršovu domu.

Důležitou složkou vzdělatelského odboru je Loutkové divadlo Sokola Pražského Kašpárek. Principálkou je Dana Kešnerová. Členů souboru je sedm.

Děkujeme členům a členkám naší jednoty, kteří jsou ochotni pomoci tam, kde naše síly nestačí a také všem zaměstnancům, kteří pomáhají vždy bez výjimky a ochotně.

Zpráva o divadelku Kašpárek:

Soubor loutkového divadla se rozrostl na 7 stálých členů, podařilo se tak přestat potíže po odchodu několika vodičů. Členové se pravidelně schází každé pondělí na dvouhodinové schůzce a připravují představení pro děti i dospělé, vystupování na loutkářských přehlídkách i přípravu na zahraniční výjezdy.



Loňský rok byl nebývale úspěšný, podařilo se mnoho akcí:

1) 6. ledna jsme vystoupili v Sudetoněmeckém muzeu v Mnichově na výstavě českých loutek, kde jsme vystoupili jako jediné loutkové divadlo z Čech. Zahráli jsme v českém i německém jazyce 2 představení. Jedno pro Čechy žijící v Mnichově a druhé pro Německé publikum. Měli jsme obrovský úspěch díky koncepci interakce loutkařů s diváky prostřednictvím loutky Miroslava Tyrše, který představuje Sokol, jeho historii a vyzývá děti ke cvičení. Touto formou si děti osvojí historii Sokola, a pochopení principu kalokaghatie. V Sokole si děti zacvičí a potom jdou do divadla na pohádku. Zahráli jsme tak pro 140 diváků.

2) 23. března jsme se zúčastnili pravidelné přehlídky loutkových divadel Tajtrlík v Hostivaři. Získali jsme zde ocenění a putovní sošku Tajtrlíka za dlouholetou činnost Kašpárka a cenu za režijní scénografii a výtvarné zpracování hry Sedm krkavců. Kašpárek potěšil malé i velké diváky a porota udělila nominaci na celostátní přehlídku loutkových divadel v Chrudimi hře „O čem král doma nevěděl“.

3) 7. 6. jsme vystoupili v Oetzu na jubilejním 50. ročníku setkání Sokolských krajanů v Rakousku, kde tragicky zahynul Miroslav Tyrš. Obvyklý sportovní a turistický program jsme doplnili o představení „Jak sokolští bratři k sestrám přišli“ které pro nás napsala cvičenka Sokola Pražského a známá spisovatelka Kateřina Tučková. Scénku

jsme sehráli v tamním komunitním sále, mělo velký úspěch a diváci ocenili vtipný příběh i sokolskou tematiku.

4) 1. července jsme zahajovali loutkový týden v Divadle Kampa pro malé i velké sletové cvičence představením „O čem král doma nevěděl“. Na naše představení se přišli podívat i cvičenci ze Švýcarska, kteří nás požádali o pomoc s rezervací míst. Divadlo bylo zcela zaplněné a velký úspěch měla opět interakce loutky Miroslava Tyrše s diváky a cvičení před představením.

5) 2. a 3. července jsme vystoupili na prestižní celostátní přehlídce loutkových divadel v Chrudimi a reprezentovali Sokolské loutkové divadlo s vystoupením loutky Miroslava Tyrše a hrou „O čem král doma nevěděl“. Se-

hráli jsme zde 5 představení v zcela zaplněném sále.

6) 28. července jsme na tradičním zájezdu KašpárekTour odehráli 2 představení „Dušička z vodníkovy hrníčku“ dětem i dospělým v Muzeu Českého Dubu.

7) 20. září jsme přijali pozvání Sokola Vysoké u Mělníka a vystoupili s představením „Dušička z vodníkovy hrníčku“ na Svatováclavských slavnostech.

8) Během roku jsme dětem Sokola Pražského odehráli hry: „Sedmero krkavců“, „O zlé koze“, „Budulínek“, „Dušička z vodníkovy hrníčku“, „Začarovaný Kašpárek“ a úspěšný rok zakončili představením „Kam se poděla vánoční hvězda“, ve kterém se s loutkami představili i malí živoherci.

V roce 2024 jsme odehráli 20 představení pro 1160 velkých i malých diváků jak Sokola Pražského, tak českých i zahraničních.

Soubor loutkového divadla Sokola Pražského se po sezoně 2024 vydává novou cestou živé interpretace loutkových představení a zvedá tak uměleckou úroveň svých her. Budou tak více interaktivní a bezprostřední. Vyžaduje to více úsilí při přípravě inscenací, nový soubor je dobře sebraný a za skvělé podpory Sokola Pražského má velmi dobré podmínky ke své činnosti.

**Eva Barešová,
za divadélko Kašpárek
Dana Kešnerová**

Zpráva o činnosti oddílu akrobatického rokenrolu za rok 2024

Náš oddíl funguje pod T. J. Sokol Pražský od roku 2001. To znamená, že již 24 let vychováváme nové talenty našeho sportu. Struktura našeho oddílu je rozdělena na tři části.

Pro úplné začátečníky od 6 let máme přípravku.

Druhá část našeho oddílu připravuje děti z přípravy, které postupně přecházejí do závodního oddílu, kde jsou závodníci rozděleni do dívčích formací anebo tančí v páru. V juniorském věku se u párů a formací trénují náročnější akrobatické prvky, které v dospělosti ti nejšikovnější sportovci využijí v hlavních seniorských kategoriích. To je třetí a trenérsky nejnáročnější část našeho oddílu.

Současným cílem našeho oddílu akrobatického rokenrolu je příprava talentované mládeže a reprezentační činnost od dětí až po hlavní seniorské kategorie párů a formací.

V loňském roce jsme prokázali, že jsme nejúspěšnějším oddílem v České republice. Dokázali jsme získat titul mistrů ČR ve všech párových kategoriích.

Mistrem ČR kategorie žáků se stal Zbyšek Černý a Lili Szabo.

Mistra ČR v juniorské kategorii získal Matvej Leščinký a Barbora Suzan.

V seniorské hlavní kontaktní kategorii B obhájili titul mistrů ČR Richard Zadák a Valerie Horská.



V královské kategorii free style A si stříbro z MČR vybojovali Lukáš Sláma a Viktorie Zadáková.

Ve sletovém roce jsme se již potřetí zúčastnili akce SOKOL GALA v O2 Aréně, což opět přispělo k velké propagaci naší jednoty.

V současné době má náš oddíl 70 členů a skoro 50 z nich se pravidelně zúčastňuje tuzemských a zahraničních soutěží.

Mezi největší úspěchy roku 2024 se řadí 3. místo Richarda Zadáka a Valerie Horské na Světovém poháru v Budapešti, 8. místo Lukáše Slámy a

Viktorie Zadákové ze Světového poháru v Krakově. V dívčích formacích naše Falcon girls vytančily 4. místo na mistrovství světa v Praze.

V postupném rozšiřování našeho oddílu máme velké problémy s ob-

sazením tělocvičen jednoty. Bohužel naše formace musí 3x týdně trénovat na „mramoru“, což není vhodný prostor pro sportovní trénink. Bohužel ani naše špičkové dospělé páry nemají možnost trénovat jinde než v sálu G. V tomto sálu sice máme gymnastický lanč, ale jsme omezeni výškou

stropu a do budoucna budeme nuceni hledat jiné tréninkové prostory.

Závěrem bych chtěla poděkovat výboru SP, který nás finančně podporuje. Bez vás bychom nemohli kvalitně fungovat. Na oplátku se snažíme o skvělou reklamu našeho Sokola. Díky naší mediální prezentaci na síťích Facebook a Instagram děláme skvělé jméno naší jednotě.

**Štěpánka Slámová,
vedoucí oddílu**

Zpráva o činnosti oddílu basketbalu za rok 2024



V roce 2024 jsme opět bojovali v nejvyšších soutěžích České republiky a opět velice úspěšně. Tým mužů předváděl divácky

atraktivní basketbal a obsadil po základní části 5. místo v 1. lize. Kategorie U17 obsadila v republikové konfrontaci pěkné 5. místo. O jednu příčku horší byly kategorie U14 a U11, které obsadili na MČR krásné 6. místo.

Velkým úspěchem naší organizace je posun našeho odchovance Petra Štovička do týmu Pardubic, hrající nejvyšší soutěž mužů KNBL. Petr byl zároveň v létě oporou reprezentačního družstva mužů U20.

V letních měsících se týmy rozjezly po celé republice, aby absolvovaly svá letní soustředění a tím začaly přípravu na další sezónu. Nejmladší basketáři zavítali opět do Soběslavi, týmy od kategorie U14 až U19 rozvíjely své basketbalové a kondiční schopnosti v Turnově.

Již tradičně jsme se v roce 2024 účastnili mezinárodní evropské ligy mládeže EYBL, kdy jsme jeden

z turnajů velmi úspěšně pořádali v lednu v naší sokolovně.

Nejlepší hráči Sokola Pražského si za své výkony vysloužili nejednu pozvánku do reprezentačních výběrů. Všem hráčům moc gratulujeme: U16 - Dan Demčenko, Hubert Blecha U18 - Adam Vlček, Šimon Brzák, Tomáš Zronek, Štěpán Kraus U20 - Petr Štoviček.

Rok 2024 nepřinesl ale jen sportovní úspěchy, ale i dvě velké ztráty. Nejdříve nás náhle a nečekaně navždy opustil Jakub Kološ, který byl sokolem od malička a přes hráčskou kariéru se stal trenérem a neodmyslitelnou duší oddílu basketbalu Sokola Pražského. Na podzim pak po dlouhé nemoci ze-

mřela zakladatelka novodobého oddílu basketbalu a česká Basketbalistka století Milena Jindrová. Obě tyto ztráty nás všechny lidsky obrovsky zasáhly a vyrovnáváme se s nimi dodnes. Musíme však jít dál a i přesto pokračovat v budování dobrého jména basketbalu na Sokole Pražském, zároveň i na jejich počest.

SOKOLÍ LET!

Martin Jindra, vedoucí oddílu

Podrobnější a aktuální informace o činnosti našeho oddílu naleznete na našem webu: www.spbasket.cz



Zpráva o činnosti oddílu moderní gymnastiky za rok 2024

Znovu rozebíháme oddíl s dívkami narozenými 2015 a mladšími. Už v roce 2024 závodily v základním programu a nejlépe se umísťovala TONIČKA Bartošková a TEREZKA DVOŘÁKOVÁ (většinou na 3. místě). Získaly tak své první medaile.

V nejmladších v kombinovaném programu ve volných sestavách se na

1. místě umísťovala Elizabeth Pozzi a na 2. místě Katherina Pozzi. Ve stejném programu, ale ve starších, obsazovala Malika Isaeva 3. místa.

V povinných sestavách se pak JANA VÍTION umísťovala na 3. místě a ostatní dívky pak do 10. místa. Také si vyzkoušely atmosféru závodů v Praze, Ústí nad Labem, Táboře atd.

V létě jsme měly soustředění formou příměstského tábora.

Rozšířily jsme počty závodnic v přípravce i v závodním družstvu.

R. N., vedoucí oddílu

Zpráva o činnosti oddílu rychlostní kanoistiky za rok 2024

Rok proběhl v zajetých kolejkách: Leden: po předchozích špatných zkušenostech s nevyzpytatelným počasím jsme nerezervovali chatu na celý týden, ale vyjeli jsme na běžky na Cínovec

pouze o víkendu, když byla dobrá předpověď počasí.

Duben: účastnili jsme se Českého poháru žáků v Račicích a také Samba maratonu na Sázavě, kde jsme kromě vítězství v maratonu (Milan Bubák -

Matyáš Jelen) i půlmaratonu (Otokar Venta - Šárka Mušková) vyhráli v tombole loď.

Květen: v rámci Českého poháru jsme závodili na různých místech včetně Prahy, Chomutova,

Ústí nad Labem, Nymburku a Žamberku.

Červen: na programu byly závody Českého poháru v Račicích, Černožicích a Sedleci.

Červenec: letní soustředění v Kunžaku nám pomohlo zdokonalit naše dovednosti a připravit se na mistrovství České republiky na krátkých tratích, které se konalo v Račicích.

Září: místo mistrovství České republiky na dlouhých tratích, které se mělo konat v nové lokalitě Hrádek u Pardubic, jsme připravovali loděnici na příchod velké vody. Voda se naštěstí nakonec zastavila jeden schod před rozlitím na pozemek a tím také zalitím dílny a posilovny. Mimo to jsme závodili na menších závodech v Černožicích a Častoboři.

Prosinec: vánoční besídka nám přinesla radost a pohodu.

Noví členové: v minulém roce jsme ve svých řadách přivítali 15 nových členů.

Úspěchy: v roce 2024 jsme získali 35 medailí v závodech Českého poháru a mistrovství České republiky, což je o 9 více než v přechozím roce a mohlo jich být i více, protože kvůli zářiovým povodním bylo zrušeno mistrovství ČR na dlouhých tratích, na kterém jsme v roce 2023 získali 5 medailí. Medailisté z roku 2023 Já-



chym Staněk, Matyáš Jelen, Martin Hájek, Petr Kolísek a Otakar Venta získali medaile také v roce 2024, a navíc se k nim přidali Kristýna Mušková, Kristián Němec a Petr Staněk. Na mezinárodní úrovni se Otakar Venta a Petr Staněk zúčastnili mistrovství světa klubových posádek dračích lodí v Italské Ravenně odkud přivezli kompletní sadu medailí.

Poděkování: závěrem bych chtěl poděkovat všem trenérům, kteří věnují svůj čas práci s dětmi. Jmenovitě bych chtěl poděkovat Radkovi Křížkovi, který zvelebují loděnici, shání

sponzory, dokumentuje všechny akce, propaguje oddíl a je nezastupitelnou spojkou s ostatními v Sokole. A také bych chtěl poděkovat všem členům, rodičům, vedení a kanceláři Sokola Pražského za vaši podporu.

Závěr: jsem pyšný na to, že se nám daří tvořit přátelské a motivující prostředí, které dává prostor všem, kteří se chtějí zlepšovat. Těším se na další úspěšný rok!

Otakar Venta, vedoucí oddílu

Zpráva o činnosti oddílu turistické kanoistiky za rok 2024

Dovolte mi, abych se nejdříve představila já. Jmenuji se Jana Doleželová, je mi 52 let, jsem již 4 roky členkou oddílu turistické kanoistiky (oddíl TK) SP a na jaře minulého roku jsem byla jeho členy zvolena vedoucí oddílu. Tuto funkci jsem převzala po Jirkovi Kolářovi, který ji dlouho a moc dobře zastával, proto jsem měla ze začátku trochu obavy, zda to také zvládnu. Ale s jeho pomocí i s pomocí ostatních členů si myslím, že to docela zvládám a hlavně mě to baví.

Činnosti našeho oddílu v minulém roce bych rozdělila do bodů:

1. Akce v loděnici (na Císařské louce): Členové našeho oddílu (v současné době má oddíl TK 36 členů) se scházejí pravidelně každý

čtvrtek od 17 hod (nebo někdy dle domluvy i dříve či později) v loděnici Sokola Pražského na Císařské louce. V létě jsme jezdili na vyjížděky kolem loděnice na kánoích a poté bylo vždy posezení venku (nebo i uvnitř v klubovně – dle počasí), několikrát to bylo v minulém roce i u ohně a opékali jsme co si kdo přinesl. V zimě jsme měli schůzky uvnitř a často byly spojené s různými tematickými večery, např.: „bramborový večer“, „Zelený čtvrtek“, „dýňování“, „lampionový prů-

vod“... Hráli jsme i turnaj ve stolním tenise, měli jsme vánoční akci „Mikuláška“ spojenou s nadílkou a přivítali jsme společně i nový rok.

2. Turistické akce mimopražské jednodenní i vícedenní: V turistických akcích mimo Prahu se pokračuje



čovalo se v jednodenních výšlepech podél známých i neznámých potoků, a to od jejich pramenů, které organizoval Jirka Kolář. Měli jsme na jaře výlet do Kladna spojený s návštěvou muzea, víkendovou akci v Brdech ve Strašicích, kde jsme poznávali Brdy i za špatného počasí a v naší oblíbené Třeboni (tady byli někteří i s koly), výlet na vánoční trhy do Dobřichovic a mnoho dalších jednodenních výletů.

3. Turistické akce po Praze: Věnovali jsme se hodně i turistice a akcím po Praze: byly to například pravidelné vlastivědné vycházky s Alenkou Kolářovou, které nás moc bavily, dále návštěva Botanické zahrady, zoologické zahrady, šli jsme po stopách Bohumila Hrabala v Libni, byli jsme na Bitvě na Bílé Hoře a jeli jsme vyhlídkovou jízdou vlakem Pražským Semerinkem, šli jsme tradiční vánoční vycházku po Praze a další...

4. Vodácké akce jednodenní i vícedenní: A protože jsme také i vodácký oddíl, nechyběly ani vodácké akce: jeli jsme na jaře tradičně na raftech Stvořidla, měli jsme výroční plavbu spolku na raftech, víkendový vodácko turistický pobyt na Stvořidlech, účastnili jsme se tradiční plavby v Praze Přes 3 jezy atd.

5. Kulturní akce: Věnovali jsme se také společně kulturním akcím, návštěvě divadel, koncertů a výstav. Za to děkuji každému, kdo přinesl nějaký dobrý nápad do loděnice (především Alence Horecké, Alence Kolářové, Helce Bubníkové a Květě Franzové). Za všechny akce bych ráda jmenovala pravidelné měsíční koncerty v Jílovém, v krásném prostředí restaurace U Floriána, kam jsme několikrát v minulém roce hromadně zavítali, a

kteří vždy zorganizoval další náš člen Pavel Tauchen.

Prostě akcí bylo více než dost, všechny jsem ani neuvedla, každý si přišel na své, a tak to má být, a podobně to plánujeme i v tomto roce, protože tak nás to baví! Kdo by se chtěl přijít k nám do loděnice podívat nebo se svést na lodi či se k nám přidat, je srdečně vítán!

Jana Doleželová, vedoucí oddílu



Zpráva o činnosti oddílu jógy za rok 2024

Oddíl jógy nabízí přiměřené kondiční cvičení starším i mladším, ženám i mužům, všem, kdo se chtějí protáhnout, ale netouží po soutěžním poměřování sil. Oddíl začal působit v lednu 1995 a vstupujeme tak do třicátého roku působení.

Poděkování patří jak Martě Kolářové, která zhruba na dva roky doplnila náš nevelký kádr cvičitelů jako zastupující cvičitelka, ale hlavně „trvalec“, tj. cvičitelce Mgr. Libuši Simandlové a Ludmile Nováčkové, které se obě podílejí i na práci komise jógy při ČOS, kdy se scházíme s mimopražskými členy komise jednou v jarním termínu na semináři jógy přístupném veřejnosti a jednou na podzim na srazu župních vedoucích.

Cvičitelka Nováčková zorganizovala několikadenní pobyt se cvičením jógy na bývalé faře Habřina

s velmi dobrým ohlasem od zúčastněných a plánuje tento pobyt zopakovat v květnu.

Naše nevelká členská základna se po lockdownových propadech pomalu opět doplňuje. Využíváme v našem cvičení průpravných cviků, vybraných jógových ásan a občas pro zpestření i práci s pomůckami nebo pasivního protažení inspirovaného thajskými masážemi.

Momentálně chystáme ve spolupráci s Ústřední školou školení pro cvičitele jógy III. třídy (dva víkendy v březnu a dubnu a zkouškový termín v květnu). Kdo by měl zájem se vyškolit, rád podám informace. Zatím je přihlášených 17 zájemců a přihlášky se přijímají do 21. února.

Jakub Brunner,
vedoucí oddílu

PROSBA

Tučňák Humboldtův



Plán činnosti na rok 2025

Podpora rozvoje tělocvičné, sportovní, kulturní a společenské činnosti v SP se zaměřením na širokou členskou základnu.

Zajištění pravidelné možnosti cvičení pro všechny oddíly bez rozdílu

Zajištění pořádání tradičních akcí v prostorách Sokola Pražského

Navázat na plánované opravy a úpravy Sokola Pražského, přilehlého obytného domu a loděnice

Plánované opravy v roce 2025:

- Oprava dvorku za sborovny
- Oprava sborovny mužů a žen

- Výměna osvětlení v šatnách a přilehlých prostorách
- Osazení zábran proti holubům

I v roce 2025 budeme nadále pokračovat v opravách a zvelebování prostor Sokola Pražského, avšak vzhledem k nepříznivému výsledku hospodaření za rok 2024 musí být každá investice a oprava důkladně zvážena.

Tomáš Reimer, místostarosta

Usnesení

Valné hromady Tělocvičné jednoty Sokol Pražský, konané dne 27. března 2025 ve Fügnerově sále sokolovny

Valná hromada Tělocvičné jednoty Sokol Pražský (dále jen jednoty):

1. Schvaluje:

Složení komisí:

Předsedající VH: br. Adam Konvalinka.

Skrutátoři valné hromady: br. Tomáš Stibor, ses. Martina Drtinová, ses. Jana Tétauerová.

Zapisovatelé: ses. Markéta Sluková, br. Pavel Žofka.

Ověřovatelé zápisu: br. Martin Jindra, ses. Eva Barešová.

Mandátní komise: br. Michal Kačaba, ses. Dana Berková, br. Milan Bubák.

Volební komise: br. Jiří Poes, br. Martin Jindra, br. Milan Bubák, ses. Markéta Stluková, ses. Linda Staňková, ses. Martina Drtinová.

Návrhová komise: br. Tomáš Reimer, br. Jiří Kolář, ses. Nikola Hrbáčková.

Program valné hromady.

Zprávu starostky o činnosti jednoty za uplynulý rok.

Zprávu o hospodaření jednoty za rok 2024.

Zprávu o kontrole plnění usnesení VH SP 2024.

Zprávu kontrolní komise vč. návrhu na schválení předběžné finanční závěrky za rok 2024.

Návrh plánu činnosti jednoty na rok 2025.

Návrh rozpočtu jednoty na rok 2025.

Počet členů výboru 13 a počet členů kontrolní komise 3.

2. Bere na vědomí:

Zprávu mandátní komise o účasti na valné hromadě.

Zprávy o činnosti odboru všestrannosti muži a ženy.

Zprávy o činnosti oddílů SP.

Zprávu vzdělavatelky.

Informace o volbě náčelníka všestrannosti muži – br.

Jiřího Pese, místonáčelníka br. Pavla Rohana.

Volbu náčelnice všestrannosti žen – ses. Markéty

Stlukové, místonáčelnice ses. Nikoly Hrbáčkové.

Volbu vedoucího odboru sportu – br. Martina Jindry.

Volbu vzdělavatelky – ses. Evy Barešové.

Činnost kandidátní komise ve složení br. Martin Jindra, br. Jiří Poes, ses. Markéta Stluková.

3. Ukládá:

Výboru SP zajistit v roce 2025 splnění schváleného plánu činnosti SP na tento rok.

4. Valná hromada zvolila:

Starostu jednoty – br. Tomáše Reimera.

Místostarostku jednoty – ses. Štěpánku Slámovou.

Jednatele jednoty – br. Matěje Hrdinu.

Hospodáře jednoty – br. Adama Konvalinku.

Další členy výboru – br. Jakuba Brunnera, br. Radovana Křížka, br. Miroslava Vránu, ses. R. N., ses. Nikolu Hrbáčkovou.

Kontrolní komisi – ses. Dianu Argirovou, ses. Alici Bláhovou, ses. Marii Horváthovou.

Vyslance na valnou hromadu župy Pražské-Scheinerovy – ses. Danu Berkovou, ses. Blanku Blandovou, br. Matěje Hrdinu, br. Petra Schoře, ses. Martinu Schořovou, ses. Markétu Stlukovou.

Usnesení bylo schváleno 76 hlasy od 77 v sále přítomných delegátů Valné hromady.

V Praze dne 27. 3. 2025

Návrhová komise:

br. Jiří Kolář,

br. Tomáš Reimer,

ses. Nikola Hrbáčková