

Veselá mysl, půl zdraví

Počátkem září proběhl v rámci místní Agendy 21 a za přispění Magistrátu hl. m. Týden zdraví. Akce to byla rozsáhlá. A hlavně pestrá. Zdraví, ač jde o jedno z nejčastěji skloňovaných slov, má pro každého z nás malinko odlišný obsah. Někdo klade důraz na stravu, někdo na sport, pro jiného se zdraví kryje s představou lékaře v bílém plášti. To vše a ještě něco navíc jsme se snažili v našem Týdnu zdraví obsáhnout. A co bylo to navíc? Zábava a nadhled. Všichni přece známe přísloví „veselá mysl, půl zdraví“.

Neděle, 4. září

Týden začal cyklovýjíždkou z Újezda do Klánovic a zpět. Organizátor pan Petr Mach ji pojal v nejlepší tradici sklepáckého Výletu na Karlštejn, takže pivo a limo na klánovické plovárně si účastníci více než zasloužili. Nálada byla výborná a výlet snad nejlépe charakterizují slova jednoho z účastníků: „Tedy na koupališti v Klánovicích jsem už párkrát byl. Ale touhle cestou jsem nejel ještě nikdy.“

Neděli zakončil „Podvečerníček“ - podvečerní vycházka jižní polovinou Újezda. Ve spolupráci s Muzejní radou ji připravila Klára Zezulová z Klubu českých turistů. Startovalo se od Újezdského muzea. Na úvod se asi 30 účastníků poučilo o historii Újezda a kontroverzní stavbě Polyfunkčního domu z r. 2009. Vycházka pak vedla po nejstarší ulici Staroújezdské (dříve Masarykovy) podél zbytků štítů původních stavení, drobných kulturních staveb, zaniklého kostela a hřbitova a památné lípy k nynějšímu chovnému rybníku – dříve oblíbené plovárně. Odtud pak Ježovickou ulicí, polní cestou na rozcestí pod Trojmezím, k újezdskému hřbitovu, prameništi Běchovického potoka a nakonec do jediné urbanisticky zajímavě ztvárněné nové výstavby v Újezdě Na Božkovně.

Poutavý výklad paní Zezulové spontánně doplňovali pamětníci, za všechny jmenujme pana P. Peška a paní učitelku M. Podlipnou. Informace k obnovovaným cestám s alejemi a k prameništi Běchovického potoka doplnila Z. Kazdová ze spolku Újezdský Strom. O vodě v krajině i záměru obnovovat cesty k sousedům nebo o „obchvatu Újezda“ zajímavě vyprávěl místostarosta Pavel Roušar.

Pondělí, 5. září

Taekwondisté z Kangsim Dojang předvedli exhibiční vystoupení, které bralo dech a divákovi se vybavovaly hollywoodské trháky a akční hrdinové. Nábor se jistě zdařil a o nové členy nebude nouze, vždyť kdo by nechtěl zvládnout tak fantastické kousky?

Úterý, 6. září

Úterní program byl ve znamení vzdělávání. Pro deváťáky byla připravena Klimatická snídaneň, při níž žáci identifikovali původ, zpracování a transport jednotlivých potravin svého menu, posléze zjišťovali jejich ekologickou stopu a hledali, jak co nejméně zatěžovat naši planetu. Pro jinou cílovou skupinu byla určena přednáška na téma Osteoporóza, menopauza a hormonální léčba pana MUDr. Jaroslava Jeníčka, která oslovila především naše starší spoluobčanky.

Středa, 7. září

Dopoledne na multifunkčním hřišti si užily zejména mladší děti, a to díky paní Anně Brettschneiderové, předsedkyni újezdských kynologů a psodům Městské policie. Výcvik a výchova psů je jistě nesmírně náročná záležitost, ale pro děti to byla hlavně nádherná hra a z pejsků byly nadšené. Odpoledne předvedly své umění mladé volejbalistky a inspirovaly mnohé další k tomuto báječnému sportu. Podvečerní zápas dospělých se také vydařil. Pánové a dámy si ve smíšených týmech zahráli s chutí a nadšením a dokázali, že ve sportu nemusí jít

vždy o výkon, ale i o radost z pohybu a společnosti fajn lidí. Filmoví fanoušci zase měli v tutéž dobu možnost zhlédnout klasický dokument „Nanuk – člověk primitivní“ a velmi půvabný pseudodokument Jana Svěráka „Ropáci“.

Čtvrtek, 8. září

Den pohybu. Ráno sice proběhla opět Klimatická snídaneň, ale pak už Běh mezi školami, možnost vyzkoušet si latinu či MTV Style pod vedením lektorů Danceportu, ukázková hodina Školního sportovního klubu a „Pohybem a dýcháním proti stresu“, kdy paní MUDr. Jarmila Winterová učila zájemce pomocí trochy teorie a nenáročných cvičení zvládat strašáka převážné většiny dospělých: stres.

Pátek, 10. září

V rámci pohody a odpočinku před náročnou sobotou bylo na pátek naplánováno jediné – pétanque na lesním hřišti, který si všichni zúčastnění náramně užili.

Sobota, 11. září

Den D. Hned v 8 hodin vyrazili turisté za loupežníkem DrHolcem, Kdo zná pohádky Karla Čapka, jistě si vybaví tu o Dr. Voštěpovi. A ten, kdo ví, že našemu lesu náleží i jméno Vidrholec, snadno odhalí loupežníkové jméno v názvu pochodu. Start i cíl byl u školy v Polesné a organizátorky tentokrát výborně doplnil právě tím školní. Bystré, ochotné a vychované děti, které se zapojily do celé akce, ani v nejmenším neodpovídají nespravedlivé nálepce o „hrozném 2. stupni MZŠ“. A paní učitelky a vychovatelky, které pomáhaly, mají respekt a přitom je s nimi legrace, jsou v přímém rozporu s pomluvami úporně šířenými po Újezdě. Pochod byl po všech stránkách prima a absolvovalo jej více jak 200 turistů, kteří kromě z Újezda a okolí dorazili i z Brna, Pardubic, Duchcova a Liberce.

Odměnou v cíli byly krásné turistické vizitky a razítka, pamětní list, loupežnická medaile a lahodné zeleninové a ovocné saláty, které soutěžily o přízeň konzumentů v hlasování. Součástí akce byla sbírka Nadačního fondu ČRo Světluška, pro niž DrHolec vybral 5 500,- Kč. Chůze, loupežníci na cestě, ani tropické počasí nakonec nikoho neudolalo.

Další program na multifunkčním hřišti zahájila starostka Karla Jakob Čechová. Následovala celá řada akcí. Vystoupení nejmladších fotbalistů FK Újezd, kteří byli moc roztomilí i šikovní. Obdivuhodné tanečnice a tanečníci studia Danceport. Raráškovské písničky a tanečky, které provázely celé odpoledne a již 8. ročník Kolodění. A v neposlední řadě naši přátelé z DDM, kteří uspořádali výuku hry na ukulele, výtvarnou dílnu, báječně zahráli (skupina Crazy Cool), zajistili skákací hrad a vůbec se celé odpoledne věnovali návštěvníkům této akce.

Nejmenší zaujalo divadlo Harmonika a jeho představení Kouzelný hrnec, při něm se děti dozvěděly, jak se vaří zdravá polévka a moc se jim to líbilo. Dospělé zaujala zejména denzitometrie – měření hustoty kostí, které prováděla Květoslava Fričová, vyšetření znamének u MUDr. Ivony Kosové, měření krevního tlaku či poradenství a interaktivní výstavka a měření tuku u STObu. Tak nashledanou příští rok.

## PODĚKOVÁNÍ

Děkujeme Magistrátu hl. m. Prahy a panu radnímu pro oblast zdravotnictví za podporu celé akce, a to nejen finanční. Děkujeme paní Kateřině Blinkové z MČ Praha 21, která se do organizace Týdne zdraví pustila s nadšením a zhostila se své role na výbornou. Dále Zitě Kazdové, Kláře Zezulové, Evě Danielové, Radce Kohoutové, radnímu Jaroslavu Jeníčkovi, místostarostovi Pavlu Roušarovi, Petru Machovi, Vojtěchu Tylemu a dalším z DDM, mladým dámám z Rarášku, Městské policii, újezdským kynologům i všem ostatním.

Za akci DrHolec dík patří M. Hlaváčkové, J. Holasové, L. Najmanové, K. Bělohubé, R. Kohoutové, I. Polákové, A. Kousalové, J. Pincové, S. A. Jakob, A. Donátové, K. Dlabáčové, E. Hájkové a F. Goldmanovi za výrobu a obsluhu salátů. Loupežnice na trase byly: V. Valentová, J. Eibichová, B. Jirsová a L. Bláhová. Se Sbírkou pro Světlušku pomáhali T. Rejfek a M. Theer. Za pomoc v cíli a na trase dík patří V. Vodičkovi, P. Peškovi a R. Peškovi. Loupežnická trička dodala Romantika. Tisk materiálů a výroba razítka: tiskárna Betis.

Lucie Molínová  
Zita Kazdová