

VYBERTE SI Z NABÍDKY FESTIVALU VOLNÉHO ČASU PRAHY 13



Program festivalu:

Sobota 31. srpna

• 10.00-14.00 Běh metropole - XII. ročník

V Centrálním parku Prahy 13 u Kuželkárny. 10.00-10.45 prezence, 11.00 start závodů jednotlivců, 12.30 start štafet.

V rámci akce probíhá MČR zdravotníků a složek IZS, MČR pedagogů, Běh metropole MČ Praha 13 a Czech Bigman štafety.

Neděle 1. září

• 14.00 Sportovní den mládeže s Tenisovou akademií Jana Váni

5. ročník semifinálového postupového turnaje - Sportovní den mládeže s Tenisovou akademií Jana Váni. Účastníci turnaje soutěží nejprve společně v pěti sportovních aktivitách (fotbal, florbal, házená, frisbee, tenis), kdy následně nejúspěšnější finalisté z Prahy 13 obdrží nominaci na Národní finále. Sportovní akce je realizována za podpory městské části Praha 13. Akce se koná u Kuželkárny v Centrálním parku.

Pondělí 2. září - čtvrtek 5. září

• 20.30 Kinobus na Slunečním náměstí

pondělí 2. září - Sladký život

úterý 3. září - Oppenheimer

středa 4. září - Aristokratka ve varu

čtvrtek 5. září - Samotáři

Úterý 3. září

• 15.30-17.30 Odpoledne určené pro zájemce o badminton

Akce v tenisové hale v Zázvorkově ul. na Lužinách je určena zejména mladým zájemcům o tento sport i pro úplné začátečníky. Budou mít možnost vyzkoušet si badminton pod odborným vedením zkušených trenérů.

• 18.30 Koncert kapely New Tomtones

Koncert se uskuteční před projekcí Kinobusu na travnaté ploše u Slunečního náměstí.

Středa 4. září

• 10.00-14.00 Pétanque v Domě sociálních služeb Lukáš

12. ročník turnaje v pétanque *O pohár starosty Prahy 13*. V 9.30 registrace hráčů. Městská část podporuje pravidelné tréninky pétanque pro seniory. Chcete se přidat? Zeptejte se přímo na turnaji trenéra seniorů nebo hráčů samotných na podrobnosti.

• 15.00-19.00 Domeček s příchutí živlů

Dům dětí a mládeže Stodůlky pořádá velkou rodinnou akci pro děti. Start „živelné trasy“ je u Kuželkárny, další stanoviště budou v Centrálním parku Prahy 13.

• 16.16-18.18 Den otevřených klubovny oddílu Rondel

Zahájení nové celoroční oddílové hry Vzhůru na palubu v jejich klubovně Amforová 1886/42, Praha 13.

Středa 4. září a čtvrtek 5. září

• 16.30 Náborové akce SK Aktis Praha

SK Aktis Praha pořádá náborové akce pro všechny nové zájemce o atletiku ročníků narození 2019 a starší, a to na hřišti FZŠ Mezi Školami. Zájemci by měli přijít ve sportovním oblečení a obutí, čekají je krátké a nenáročné testíky.

Čtvrtek 5. září

• 9.00-15.00 Panthers Day

Celodenní akce florbalového klubu Panthers Praha na hřišti u ZŠ Mláďí. Zúčastnit se mohou všichni zájemci o tento populární sport. Kromě turnajů budou na programu ukázky florbalu a další doprovodný program, při kterém se trenéři budou věnovat všem mladým zájemcům o florbal.

• 15.30-17.30 Odpoledne určené pro zájemce o badminton

Další akce v tenisové hale v Zázvorkově ul. na Lužinách.

• 16.00-18.00 Turistická vycházka po Praze 13 a okolí

Start 16.00-18.00 a cíl v 17.30-20.00 před radnicí městské části Praha 13 na Slunečním nám. v Nových Butovicích. Pořádá Klub českých turistů.

Sobota 7. září

• 10.00-17.00 Veterán volejbal cup 100+

11. ročník tradičního volejbalového turnaje smíšených dvojic se součtem věku dvojice 100+ v beachvolejbalovém areálu JEREMI sport v Nových Butovicích.

• 11.00-18.00 Ohrada Food Fest

Na již jedenáctý ročník tradičního festivalu skvělého jídla a dobré nálady vás zve restaurace Kastrol, Ohradském nám., Velká Ohrada. Festival se uskuteční před restaurací i ve dvoře.

Více na www.ohrada-food-fest.cz.

• 11.00 Abebe Bikila Memorial Run

V Centrálním parku u Kuželkárny proběhne již 8. ročník běžeckých závodů, které pořádá na památku dvojnásobného olympijského vítěze etiopská komunita v Praze pod záštitou České lékařské společnosti Jana Evangelisty Purkyně. Běžecké závody pro zdraví a pro radost jsou určeny pro všechny věkové kategorie amatérských běžců i začátečníků.

• 13.00-17.00 Tradiční sousedské setkání v restauraci U Petru na Vidouli

Programy pro děti (Šikovné děti), opékání špekáčků, hudba.



• 14.00-16.00 Fotbalové odpoledne TJ Sokol Stodůlky

Na hřišti v Kuncově ul. u kostela sv. Jakuba St. ve Stodůlkách. Akce proběhne zábavnou formou, kdy si účastníci na několika stanovištích vyzkouší své pohybové a fotbalové dovednosti. Pro všechny účastníky bude připravena odměna. Fotbalový oddíl Sokola Stodůlky je největším klubem městské části, aktuálně má devět mládežnických týmů a tři týmy dospělých. Současně proběhne nábor do oddílu fotbalu.

Neděle 8. září

• 9.00-17.00 Hokejbalový turnaj O pohár starosty Prahy 13

Turnaj v hokejbalu - na hokejbalovém hřišti HC Kert Park Praha v Kolovečské ul.

Neděle 8. září

• 10.00 Cyklistická vyjížďka Stodůlky-Karlštejn-Stodůlky

Start v Centrálním parku u Kuželkárny. Cíl na stejném místě. Vítání jsou kromě členů Cyklistického spolku Stodůlky i všichni zájemci o cyklistiku, kteří tuto náročnou trasu zvládnou. Délka trasy je cca 60 km.

• 15.00-18.00 Den otevřených dveří v Jeremi Sport

Program je určen zejména pro rodiny s dětmi, kdy si děti budou moci vyzkoušet veškeré tímto sportovním centrem nabízené sportovní aktivity pod vedením trenérů (squash, badminton, stolní tenis, florbal, jóga, jumping, kondiční trénink, pohybové hry).

Pondělí 9. září - pátek 13. září

Ukázky cvičení MamiGYM

Ukázkové lekce cvičení po porodu Light a ostatních lekcí pro těhotné a ženy po porodu v rámci festivalu za sníženou cenu s kódem FESTIVAL. Studio MamiGYM, U Albrechtova vrchu 40, Praha 5. Rezervace a info: www.mamigy.com.cz.

Pondělí 9. září

• 15.00-17.00 Odpoledne určené pro zájemce o tenis

Akce v tenisové hale v Zázvorkově ul. na Lužinách je určena zejména mladým zájemcům o tento sport i pro úplné začátečníky.

Úterý 10. září

• 15.30-17.30 Třetí odpoledne určené pro zájemce o badminton

Akce v tenisové hale v Zázvorkově ul. na Lužinách je určena zejména mladým zájemcům o tento sport i pro úplné začátečníky. Budou mít možnost vyzkoušet si badminton pod odborným vedením zkušených trenérů.

• 15.30-17.30 Ekodivadlo o včelách a včelařích

Program pro děti o včelách, včelařích a medu v komunitní zahradě Prokopka na Velké Ohradě.

Středa 11. září

• 15.00-18.00 Megabajty: Dvacet let a jedem dál

Prezentace kroužků programování a robotiky, kterou pořádá spolek TIB ve svých učebnách ve FZŠ Trávníčkova. Vítání jsou všichni zájemci o moderní IT technologie.

• 16.16-18.18 Lanohraní – akce PO Rondel

Na hřišti u Kuželkárny v Centrálním parku Prahy 13.

• 16.30 Náborová akce SK Aktis Praha

SK Aktis Praha pořádá náborové akce pro všechny nové zájemce o atletiku ročníků narození 2017 a starší, a to na hřišti ZŠ Janského na Velké Ohradě. Zájemci by měli přijít ve sportovním oblečení a obutí, čekají je krátké a nenáročné testíky.

Čtvrtek 12. září

• 10.00-11.00 Venkovní lekce MamiGYM Park pro maminky s dětmi

V rámci festivalu ZDARMA. Cardio, posilování, zábava s dětmi. Sraz u Kuželkárny u Stodůleckého rybníka. Rezervace a info na www.mamigy.com.cz.

• 15.00-17.00 Odpoledne určené pro zájemce o tenis

Akce v tenisové hale v Zázvorkově ul. na Lužinách je určena zejména mladým zájemcům o tento sport i pro úplné začátečníky.

• 16.00-20.00 Soutěže v basketbalových dovednostech pro nové zájemce

Během odpoledne v hale klubu HB Basket Praha na Zličíně, Nedašovská 403, Praha 5-Zličín bude probíhat trénink minižacek, který bude zaměřen na základní basketbalové dovednosti. Příchozí děti budou mít možnost se buď jen dívat, nebo si vše vyzkoušet po boku zkušenějších hráček. Každé dítě dostane odměnu.

Pátek 13. září

• 9.00-17.00 10. ročník Pražského medobraní

Před budovou radnice MČ Praha 13 na Slunečním náměstí bude opět velký jednorázový trh s medem, prodej medu a výrobků z medu, ochutnávka medů a medovin, pestrý doprovodný program nejen o včelách a medu pro děti i dospělé.



Doprovodný program:

- 9.00-12.00 a 13.00-17.00 Všechny děti budou mít možnost vyzkoušet si svou řemeslnou zručnost, a dokonce si i něco vyrobit pod dohledem zkušených instruktorů společnosti **Kutil Junior**.
- 9.00-13.00 Ukázky poskytování první pomoci, které tradičně zajišťuje **Český červený kříž**, Oblastní spolek Praha 1, jsou určeny pro všechny malé návštěvníky medobraní.
- 10.00-14.00 **Studio Beluška** bude prezentovat pomůcky pro zrakově postižené a ukázkové masáže.
- 13.00-17.00 **Moudrá sovička** - spolek zabývající se poradenstvím v oboru IT technologií bude ve svém novém pojízdném pracovišti zdarma radit a pomáhat především seniorům se zvládnutím úskalí počítačů a chytrých telefonů či obdobných zařízení.
- 14.00-17.00 **Stánek MamiGYM** - diagnostika těla pro těhotné a ženy po porodu ZDARMA, konzultace ohledně správného držení těla a chůze/běhu s kočárkem, dětský koutek pro nejmenší
- 16.00 **Taneční skupina Mirabel** - ukázky irských tanců
- 16.20 **Fit Station** - ukázky sportovního aerobiku
- 16.45 **Tai-chi** - ukázka cvičení
- 17.00 **Dance Heaven** - ukázky Pole sport - cvičení u tyče
- 17.30 Vystoupení folklorního souboru **Lučinka**.

• 16.00-18.00 Odpoledne s hasiči

Na Slunečním nám. v Nových Butovicích sbory dobrovolných hasičů ze Stodůlek a Třebonic předvedou malým návštěvníkům ukázky hasičské techniky. Součástí jejich programu budou i zajímavé soutěže pro děti.

Sobota 14. září

• 9.00 Jízda Petra Štohla - akce Klubu přátel značky Praga

Do 9.00 příjezd účastníků na Sluneční náměstí. V 10.00 vlastní jízda dle mapového itineráře do Lešan. Ve 12.00 příjezd do cíle a občerstvení v bufetu v areálu muzea Návštěva Vojenského technického muzea Lešany. Individuální odjezd účastníků.

• 14.00-18.00 Den otevřených dveří ve středisku Českého červeného kříže

Ukázky činnosti Oblastního spolku ČČK Praha 1 v jeho prostorách na adrese K Hájům 12, Praha 13. Ukázky z oblasti první pomoci, dárcovství krve, krizové připravenosti a zdravotního zabezpečení akcí a otázky mezinárodního humanitárního práva.

Neděle 15. září

• 9.30 Sportovní den se všesportovním oddílem SK Hala Lužiny ve sportovní hale v Bellušově ulici

- 9.30-10.30 ukázka Cvičení rodičů s dětmi (dětí 15 měsíců-3 roky)
 - 10.45-11.30 ukázka cvičení Všestranný předškolák (dětí 3-5 let bez rodičů)
 - 11.45-12.30 ukázka Sportovní hry a atletická příprava pro předškolní děti (4-7 let)
 - 14.00-18.00 **Odpoledne s SK Hala Lužiny v Centrálním parku Prahy 13**
- Rodinné odpoledne na hřišti u Kuželkárny a v okolí. Sportovní disciplíny a jiné úkoly a soutěže pro všechny věkové kategorie. Pohádkový běh pro nejmenší.

• 15.00-17.00 Rodinné odpoledne v Centrálním parku u Kuželkárny

Program si připravili skauti ze střediska Vatra, dále KČT odbor Filištín.

• 15.00 Afrika v zahradě

Workshop afrických tanců a bubnování v zahradě Prokopka na Velké Ohradě.

Čtvrtek 19. září

Plavecko-běžecský pohár

24. ročník tradičních závodů s charitativním rozměrem pořádá R Team.

• 16.30-17.30 Ukázkové cvičení Taekwondo

Taekwondo klub WTF Praha zve všechny případné zájemce o tento sport na ukázkové cvičení na hřišti Fakultní základní školy prof. Otokara Chlupa ve Fingerově ulici v Nových Butovicích.

• 17.00 Atletické odpoledne s Atletikou Stodůlky

Na tradičním atletickém odpoledni na hřišti FZŠ prof. Otokara Chlupa ve Fingerově ulici se mohou všichni zájemci zapojit do sportovních atletických her připravených hlavně pro děti, a to i ty, které se dosud atletice nevěnovaly.

Sobota 21. září

• 8.30 Otevřený turnaj mládeže v badmintonu

Badmintonový klub Aktiv Lužiny v tenisové hale Zázvorkova pořádá otevřený turnaj mládeže v badmintonu pro kategorie U11, U13, U15, od 13.30 zahajovací turnaj 15. ročníku Lužinské ligy badmintonu - Turnaj čtyřher dospělých hobby hráčů.

• 14.00 Sportovní desetiboj Sportklubu Bessie v Centrálním parku

Návštěvníci si mohou vyzkoušet deset sportovních disciplín, např. lukostřelba, házení míčem do sítě s 5 otvory, badminton/přehazovaná, slalom a další, a to na přílehlých stanovištích. Vhodné pro děti od cca 5 let, malé děti mohou absolvovat disciplíny s pomocí rodičů. Start a cíl u Kuželkárny.



Neděle 22. září

• 8.30-11.00 Butovický rohlík

Městská část Praha 13 a Triatlon sportklub Praha vás srdečně zvou na tradiční cyklisticko-běžecský závod pro všechny věkové kategorie, který se koná u příležitosti Evropského týdne mobility. Sraz závodníků je v 8.30 hod v Centrálním parku Prahy 13 na hrázi Stodůleckého rybníka.

• 9.30 Jedenáctý ročník badmintonového turnaje rodičů a dětí

Turnaj pořádá Badmintonový klub Aktiv Lužiny v tenisové hale Zázvorkova.

• 15.00-18.00 Kultura do ulic - XVII. ročník

Od country až po rock v Centrálním parku U Kuželkárny zahraje od 15.00 kapela VEGE od 17.00 kapela PORTRAIT.

Pondělí 23. září

• 18.00-19.00 Fotbalové setkání SK Motorlet Praha

Fotbalový klub SK Motorlet Praha zve všechny chlapce i dívky malé zájemce o fotbal, na hřiště v Jinonicích, kde je pro ně připraven bohatý seznamovací program.

Pátek 27. září

• 18.00-20.00 Výstava hub - zahájení výstavy

Česká mykologická společnost pořádá v obřadní síni radnice výstavu hub doplněnou soutěžemi pro děti a osvětovými přednáškami. Po celou dobu výstavy budou určovány donesené houby a podávány odborné informace.

• 18.00 Vernisáž výstavy hub

• 18.45-19.45 Komentovaná prohlídka expozice hub

Sobota 28. září - státní svátek

• 9.00-17.00 Sportovní den SK Velká Ohrada

Na celodenní sportovní akci v Centrálním parku u Nepomuckého rybníka pod tubusem metra představí svou bohatou činnost SK Velká Ohrada a Školní sportovní klub při ZŠ Janského. Všichni návštěvníci se mohou zapojit do sportování. Připraveny jsou disciplíny ryze sportovní, ale i netradiční sportovně zábavné disciplíny.

• 9.30-18.45 Pokračuje výstava hub v radnici

• 10.00 Flyboarding

Ukázky nového adrenalinového sportu spojené s mistrovstvím ČR v této sportovní disciplíně a další bohatý program včetně noční světelné flyboardingové show. Vše se odehrává na Nepomuckém rybníku v Centrálním parku Prahy 13.

• 10.00-17.00 Pražské věže s Prahou 13

Turistická akce má svůj start i cíl před radnicí na Slunečním nám.

Účast na turistickém pochodu umožní účastníkům seznámit se s památkami v našem okolí. Akce v Praze 13 je součástí celostátní série hledání a navštěvování věží a věžiček, která má již čtyřicetiletou tradici.

• 13.00-17.00 Svatováclavské slavnosti

Na Slunečním nám. před radnicí vystoupí:

• 13.15 Orchestr Šarbilach

• 13.00-17.00 Helpes - ukázky výcviku vodičích a asistenčních psů

• 14.00 Skupina Motovidlo

• 16.00 TJ Sokol Jinonice, oddíl akrobatického rokenrolu

• 16.20 Taneční skupina TS DEMO

• 16.45 Tai-chi - ukázka cvičení

• 17.00 Fit Station - ukázkové cvičení sportovního aerobiku

• 17.00 Dance Heaven - ukázky Pole sport - cvičení u tyče.

Po celou dobu od 13.00 do 17.00:

Moudrá sovička - spolek zabývající se poradenstvím v oboru IT technologií; **Kutil Junior**, všechny děti budou mít možnost vyzkoušet si svou řemeslnou zručnost, a dokonce si i něco vyrobit pod dohledem zkušených instruktorů; **šperkařské stánky, perníkářka.**

• 17.15-18.45 Přednáška: Houbaření a ochrana hub

Neděle 29. září

• 9.30-17.45 Pokračuje výstava hub na radnici

• 16.15-17.45 Přednáška - Nástrahy číhající v našich lesích - jedovaté houby

• 11.00 Český pohár v orientačním běhu na kolečkových lyžích

V centrálním parku Prahy 13. Zahájení v 11.00 u Kuželkárny v Centrálním parku Prahy 13, finále ve 13.00 a vyhlášení vítězů ve 14.00. Závod pořádá KOB Dobruška. Informace k závodu se nachází na <https://oris.orientacnisporty.cz/Zavod?id=8729>.

Úterý 1. října

• 14.00-16.00 Den seniorů ve Spolkovém domě

Posezení k Mezinárodnímu dni seniorů, hudba, tanec.

Středa 2. října

• 16.30 Atletické závody pro přípravky

Na hřišti ZŠ Janského pořádá SK Aktis Praha atletické závody pro všechny zájemce o atletiku ročníků narození 2013 až 2018. Přijďte ve sportovním oblečení a obutí. Přihlášky na místě nejpozději do 16.00 hod.

Čtvrtek 3. října

• 18.00-19.00 Tai-chi pro začátečníky

Ukázková hodina pro všechny zájemce - zdarma.

Sobota 5. října

• 15.00 Pěvecký koncert vážné hudby

V kostele sv. Jakuba St. ve Stodůlkách zazní skladby F. Mendelssohna - Bartholdyho, J. S. Bacha, G. F. Haendela, Bedřicha Smetany, R. Schumanna, F. Schuberta, B. Martinů a dalších.

Celozáříjové akce Festivalu volného času:

MTS Akademie – Zdeněk David nabízí možnost účastnit se zdarma záříjových kurzů chůze s Nordic Walking holemi, který zahrnuje i několik výletů po okolí. Maximální počet osob na jedné lekci jsou 3 osoby. Účast je možná pouze po předchozí rezervaci na e-mailu lucie@mtsakademie.cz. Lekcí se mohou účastnit pouze osoby bez pohybových omezení. Oproti vratné záloze lze speciální hole zapůjčit zdarma, www.mtsakademie.cz.

Kurzy se pořádají v Centrálním parku Prahy 13 a okolí v těchto termínech:

středa 4. září 18.00-19.30; **čtvrtek 5. září** 18.00-19.30;
sobota 7. září 8.00-14.00 půldenní výlet; **středa 11. září** 18.00-19.30;
čtvrtek 12. září 18.00-19.30; **sobota 14. září** 8.00-14.00 půldenní výlet;
středa 18. září 18.00-19.30; **čtvrtek 19. září** 18.00-19.30;
sobota 21. září 8.00-14.00 - půldenní výlet;
středa 25. září 18.00-19.30; **čtvrtek 26. září** 18.00-19.30;
sobota 28. září 8.00-14.00 - půldenní výlet;

Dny otevřených dveří v centru Avaloka, s.r.o., Dům Holistického Zdraví, Bellušova 2759/72, 155 00 Praha 5-Stodůlky. Všechny sportovní aktivity, které lze vyzkoušet zdarma.

Sobota 7. září

10.00-11.30 Karate pro děti od 5 do 13 let

11.30-12.30 Aikido pro děti od 5 do 9 let

12.30-15.00 Aikido pro děti od 10 do 16 let

Pondělky 9. září a 16. září

9.30-11.00 Biodanza pro dospělé a seniory

15.30-16.30 Aikido pro děti od 5 do 13 let

16.30-18.00 Karate pro děti od 5 do 13 let

17.00-18.00 Zdravá záda pro dospělé

18.00-19.00 Aikido pro děti od 8 do 12 let

18.00-19.30 Jóga pro dospělé

Úterky 10. září a 17. září

9.30-11.00 Tai-chi pro dospělé a seniory

14.00-15.00 Aikido pro děti od 4 do 9 let

15.00-16.00 Aikido pro děti od 10 do 15 let

18.00 Tai-chi pro dospělé a seniory

18.30-20.00 Biodanza pro dospělé a seniory

Středy 11. září a 18. září

8.30-10.00 Jóga pro dospělé

17.00-18.30 Karate pro děti od 5 do 13 let

17.00-18.00 Zdravá záda pro dospělé

18.00-19.30 Jóga pro dospělé

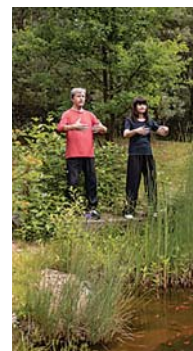
Čtvrtky 12. září a 19. září

9.30-11.00 Tai-chi pro dospělé a seniory

17.00 Tai-chi pro dospělé

17.30 Cvičení pro seniory a lidi, kteří mají chronické nebo akutní bolesti (Feldenkraisova® metoda)

18.00 Tai-chi pro dospělé a seniory



Připravil Bohdan Pardubický