

CESTA HARMONIE MYSLI ...už od září v Mratíně!!!



Co spojení těchto tří slov znamená? Leckomu napoví jejich překlad AIKIDÓ, kde **AI**=harmonie **KI**=energie(síla), **DÓ**=cesta. Možná ani netušíte, že náš kovář Jarda Sládek, kterého jistě znáte přinejmenším z mratínského vánočního jarmarku, se tomuto bojovému umění, které spojuje promyšlený sebeobraný systém s unikátní filosofií, věnuje již drahně let a je držitelem 1.kyu. A řady vyznavačů tohoto nejen sportu můžete nyní rozšířit i vy. Od září se totiž v sokolovně pod Jardy vedením začne aikidó trénovat, lépe řečeno praktikovat. Aikidista (aikidóka) usiluje o harmonii mezi svými duševními silami a fyzickými možnostmi. Rovněž usiluje o harmonické vztahy s ostatními lidmi a to včetně eventuálního útočníka. Při obraně není potřebná mimořádná fyzická síla. Je nahrazena obratností a zvláštním systémem pohybů, většinou rotačních, které umožňují vyhnout se náporu útočníka a zachovat si nad ním fyzickou i mentální kontrolu (síla KI). Ke zneškodnění útočníka je pak použita jeho vlastní pohybová energie. Aikidó je proto mimořádně vhodné i pro osoby slabší konstituce a seniory.

V Mratíně jsme při náboru zájemců limitováni velikostí tatamy (žíněnky), která je prozatím zapůjčena pražským Usagi Dojo a na které může trénovat 12 lidí. Vítání jsou všichni nad šest let věku, kdo mají chuť aikido vyzkoušet a zvládnou udělat kotrmelec.

Jardy jsem se zeptala, jak ho napadlo tuto aktivitu do Mratína importovat:

„Vím o několika známých a kamarádech, kteří by se cvičení aikida chtěli začít věnovat nebo jejichž děti by měly zájem, ale dojížděním do Prahy nechtějí ztrácet čas. Přijít může každý, kdo se o této mož-

nosti dozví, těším se na všechny. Hodiny bych rád zpestřil návštěvami jiných trenérů, ukázkami cvičení jui jitsu, krav magy a prvků sebeobran. Co se týče aikida a jui jitsu, bude taky možné domluvit se na soukromých hodinách.

Obecně platí, že rozumně prováděné sportovní aktivity nebo cvičení jsou pro fyzické zdraví i psychickou pohodu prospěšné. Když bych měl doporučit, proč začít cvičit aikido, řekl bych asi, že toto platí mnohonásobně. Aikido postupně ovlivní váš pohled na sebe sama, na ostatní, na vnímání určitých věcí kolem vás. A jistá připravenost ke své obraně nebo ochraně svých blízkých v dnešní ne příliš bezpečné době taky není k zahoezení.“

Pokud ve vás tato minipoutávka vzbudila zájem, můžete se přijít podívat na úvodní hodinu aikida dne 11.9.2015 v 18:30 hod (a dále pak každý pátek v tuto dobu) do mratínského sokolovny.

Šárka Smíšková



ORDINAČNÍ HODINY

Praktický lékař pro dospělé MUDr. Koňářík Rostislav

Zdravotní sestra Simona Musilová

KOSTELEČ N. L. TEL.: 326 982 396

SLUHY MOB.: 777 647 920

OÚ SLUHY TEL.: 283 932 264

KOSTELEČ N. L.

PONDĚLÍ 8:00 - 12:00 12:00 - 14:00
ODBĚRY KRVY OD 7:00-8:00 PRO OBJEDNANÉ

KOSTELEČ N. L.

ÚTERÝ 11:30 - 17:00 17:00 - 18:00
PRO OBJEDNANÉ

SLUHY

STŘEDA 8:00 - 12:00 12:00 - 13:00
PRO OBJEDNANÉ

KOSTELEČ N. L.

ČTVRTEK 8:00 - 12:00 12:00 - 14:30
ODBĚRY KRVY OD 7:00-8:00 PRO OBJEDNANÉ

KOSTELEČ N. L.

PÁTEK 8:00 - 12:00 12:00 - 14:00
ODBĚRY KRVY OD 7:00-8:00 PRO OBJEDNANÉ

ZDRAVOTNÍ PROHLÍDKY NUTNO PŘEDEM OBJEDNAT.

andělky

... kurzy pro Vás a Vaše děti ...

Naše kurzy přispívají k všeobecnému rozvoji dětí, jsou vedeny kvalifikovanými lektory, kteří výuku přizpůsobují taneční pokročilosti žáků.

**Kurzy v Sokole Mratín
od 15.9.2015**

PRVNÍ UKÁZKOVÁ HODINA ZDARMA



Cvičení rodičů s dětmi

- každé úterý od 10:15 - 11:00

- cena: 1500,- (10 lekcí)

Rytmika a tanečky pro děti

- každé úterý od 15:00 - 15:45

- cena 1445 (17 lekcí)

Rytmika a tanečky pro děti

- každé úterý od 16:00 - 16:45

- cena 1445,- (17 lekcí)

**Taneční škola Little Angels
pro pokročilé**

- každé úterý od 17:00 - 17:45

- cena 1445,- (17 lekcí)

T. J. SOKOL MRATÍN

centrum
volného
času

MĚSICE



CVČ Měsice
KLUB
ZAŠKOLÁK



NAŠE NABÍDKA - ZÁŘÍ

NOVĚ OD ZÁŘÍ V CVČ MĚSICE !!

ŠIROKÁ NABÍDKA KURZŮ PRO DĚTI

kurzy Klubu Zaškolák angličtina judo keramika
pěkné prostředí, kvalitní výukové vybavení a spousta legrace

KURZY PLAVÁNÍ

startovací plavání rodinné plavání dětské plavání
moderně zařízený bazén, komfortní zázemí
profesionální a příjemné lektorky

Všechny kurzy na
www.cvcmesice.cz



Přijďte k nám na kávičku.

AKTIVITY PRO MAMINKY A OSTATNÍ

jóga španělština twerk pilátes formování postavy
dětský koutek s dohledem nad dětmi, pohodové parkování
bezbariérový přístup, příjemné prostředí s kavárnou
venkovní hřiště

Kompletní nabídka: www.cvcmesice.cz tel.: 733 111 865

Vážení občané,

tak nám dospělým skončila doba dovolených a dětem prázdniny. Doufám, že všichni jste se vrátili ve zdraví, odpočatí a plni elánu. Co se zatím v Mratíně událo, či spíše neudálo.

Jako obec jsme získali dotaci na zateplení budovy obecního úřadu. Vypsali jsme výběrové řízení a přihlásilo se 5 firem. První dvě firmy měly enormně nízkou cenu. I když nám zdravý rozum říkal, že se akce za tuto cenu nedá postavit, tak podle platných zákonů jsme museli firmu s nejnižší cenou vybrat. Kdyby byla s nejnižší cenou pouze jedna firma, tak zákon umožňuje ji po prověření vyloučit. Takové jsou bohužel zákony. Dopadlo to, jak jsme očekávali. Firma nejprve nenastoupila v termínu, pak nepředložila harmonogram prací a nakonec dílo neprováděla v požadované kvalitě. Tak jsme ji nakonec smlouvu vypověděli a vypsali nové výběrové řízení. Bohužel jsme ztratili celé tři měsíce. Teď se přihlásily 3 firmy a zase ta první s nejnižší cenou nesplnila zadání a byla nakonec vyloučena. Celý tento „kolotoč“ nás stál mnoho sil. Každý krok raději konzultujeme s právníky, aby se nestalo, že uděláme nějakou chybu a budeme třeba muset vrátit dotaci. Prostě bez právníků se dnes nic neudělá. Nakonec nastoupila firma druhá v pořadí. Práce se již rozbíhají, což jste poznali podle postaveného lešení.

Po dlouhých skoro 3 letech začal Středočeský kraj v srpnu opravovat opěrnou zeď u rybníka. Také měl problémy s výběrovým řízením. Akce je naplánovaná na 4 měsíce. Není to akce obce, opěrná zeď jako součást komunikace patří Středočeskému kraji, ale dokončení nás enormně zajímá. Tak uvidíme.

V září se začal rekonstruovat začátek Reimerovy ulice až za vjezd do bývalého statku. Pro návštěvníky farmy Hrádek bude zajištěn nouzový výjezd. Akce by měla trvat cca 1,5 měsíce.

Na středu 28. října 2015 při příležitosti státního svátku vzniku československé republiky připravujeme tradiční lampiónový průvod. Sraz bude tradičně u sokolského hřiště, po projití několika místních ulic skončíme v Zámecké zahradě, kde bude celá akce zakončena ohňostrojem.

Náš páter Jan Houkal byl z rozhodnutí otce arcibiskupa přeložen a ustanoven farářem Římskokatolické farnosti u kostela Nejsvětějšího Srdce Páně v Praze-Vinohradech. U nás tak skončil dnem 31. 8. 2015. Již v srpnu za něj sloužil jeho nástupce páter Josef Hurt, který se své funkce ujal dnem 1. 9. 2015.

Abych to po pravdě řekl, toho odchodu našeho pátera Jana na jinou farnost lituji. Za ta léta se tady vybuďovalo pevné pouto nejen mezi ním a farníky, ale ostatními občany obce. Bude nám scházet. Svým osobitým přístupem si vybuďoval cestičku nejenom k starším osobám, ale především k mladší generaci. Jenom když si vzpomenu, jak v zasedací místnosti na obecním úřadě nacvičoval se zpěváky zpěvy na půlnoční, nebo jak s námi šel na Říp. Byl jsi prostě jeden z nás a každý to tak bral.

Na závěr bych páteru Janovi chtěl poděkovat nejenom za sebe, ale i za celou obec za jeho působení po celou dobu. Pokud to mohu za všechny říci od srdce, tak říkám: „Byla radost s Tebou spolupracovat, milý Jane, a přejeme Ti, aby se Ti v novém působení dařilo“.

Ing. Jiří Falek

starosta obce

POZVÁNKA

VE STŘEDU 28. ŘÍJNA 2015 OBEC MRATÍN VE SPOLUPRÁCI S AGENTUROU PRO MRATÍN POŘÁDÁ U PŘÍLEŽITOSTI STÁTNÍHO SVÁTKU VZNIKU ČESKOSLOVENSKÉ REPUBLIKY TRADIČNÍ

LAMPIÓNOVÝ PRŮVOD

SRAZ JE V 18:00 HODIN V ULICI U HŘIŠTĚ ZA SOKOLSKÝM HŘIŠTĚM A PO PROJITÍ MÍSTNÍMI ULICEMI BUDE PRŮVOD SMĚROVÁN DO ZÁMECKÉ ZAHRADY, KDE

CELÁ AKCE BUDE ZAKONČENA SLAVNOSTNÍM OHŇOSTROJEM.
ZVEME VŠECHNY DĚTI I DOSPĚLÉ, LAMPIONY NUTNO MÍT VLASTNÍ.





Podrobný přehled sportovních aktivit T. J. Sokol Mratín - platný od 14. září 2015



Oddíl/sportovní aktivita:	Cvičitelé a trenéři (s kvalifikací):	Telefonní kontakt:	Den v týdnu:	Čas (od - do):	Oddílové příspěvky - cena:			Stručný popis sportovní aktivity:		
					Možnosti plateb:	Pro členy Sokola:	Pro nečleny Sokola:			
REZERVACE ISAR o.s. pro hiporehabilitaci Mgr. Šárka Smišková	Mgr. Šárka Smišková	602 137 843	pondělí	15:00 - 16:00	--	--	--			
Všestrannost cvičení mladší žáci (pro děti od 4 let)	Milena Štepanovičová Jiří Krobot	728 958 387	pondělí	16:30 - 17:30	Hodinová platba Pololetní platba	40 Kč 400 Kč	65 Kč ---	Cvičení formou her a tanečků je prokládáno jednoduchými cviky a překonáváním překážkových drah. Rozvoj obratnosti, koordinace pohybu, zdravé soutěživosti, obrazotvornost, fantazie.		
Taneční kurzy (pro dospělé - začátečníci)	STUDIO 4 YOU Zuzka Štastná Lukáš Chmelík	724 313 269	pondělí	19:30 - 20:30	Cena dle počtu přihlášených párů Přihlášky: na www.studio4you-gr.cz . nejpozději do 20.9. 2015. Počet párů je omezený !!!			Hodinu ušijeme na míru. Můžete se těšit na tance: SAMBA, CHA CHA, RUMBA, JIVE, WALZ TANGO, VALČÍK, QUICKSTEP, POLKA a další. Mimo jiné se můžete potkat se sportovním tancem. Noví lektoři jsou dvojnásobnými mistry České republiky v kategorií družstev pro rok 2010 a 2011 a úspěšně reprezentují ČR na mezinárodních soutěžích v Anglii, Německu, Rumunsku, Slovensku, Maďarsku, Polsku, Rakousku a Srbsku.		
			pondělí	20:30 - 22:00	Cena dle počtu přihlášených párů Přihlášky: na www.studio4you-gr.cz . nejpozději do 20.9. 2015. Počet párů je omezený !!!					
		1 500 Kč/10 lekcí			Jednoduchá cvičení formou her s písničkami, říkadly a tanečky. Seznámení s různými druhy nářadí a náčiní v kolektivu za přítomnosti rodiče. Rozvoj obratnosti, koordinace pohybu, tvořivosti i hudebně-pohybového čtení.					
Rodiče s dětmi (cvičení pro nejmenší)		606 914 460 helena.novakova @andelky.cz	úterý	10:15 - 11:00	Hodinová platba Pololetní platba/ 15 hodin	1 445 Kč/17 lekcí 1 445 Kč/17 lekcí			Tancování je zaměřeno na rozvoj tanečních, 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 i složitější sestavy s baletními prvky či prvky moderních tanců.	
Taneční škola ANGELS	Barbora Svobodová	606 914 460 helena.novakova @andelky.cz	úterý	17:00 - 17:45	Pololetní platba	1 445 Kč/17 lekcí			Pokračování pro ty, co nám vyrostly z kroužku Rytmika a tanečky.	
ZTV- rehabilitační cvičení (pro dospělé)	Ing. Kristina Kubálková	724 043 118	úterý	17:45 - 18:45	Hodinová platba	40 Kč	70 Kč	Pro všechny bez rozdílu věku a pohlaví, vhodné i pro seniory. Zaměřeno na posílení a uvolnění zejména problémových svalových skupin, správné dýchání, prevenci a nápravu vadného držení těla, relaxaci a protažení posturálně namáhaných svalových skupin.		
Kruhový trénink aneb posilování pro všechny (pro dospělé)	Jana Divoká	603 347 250	úterý	19:00 - 20:00	Hodinová platba (možnost zakoupit permanenktnu)	50 Kč	70 Kč	Hodina je určena ženám i mužům od 18 let, kteří chtějí efektivně ale přitom zábavně posilovat. Vhodné i pro úplné začátečníky! V rámci kruhového tréninku procvičíte celé tělo, krátká rozcvička, posilování vlastní vahou těla i za pomoci posilovacího náčiní, fitballů, overballů a na závěr strečinkové cvičení.		
REZERVACE DIVADELNÍ SPOLEK MIG	Šárka Smišková Dan Štepanovič	602 137 843 728 643 327	úterý	20:00 - 21:30	--	--	--	Divadelní soubor Mig odehrál v roce 2013 několikrát představení Staré pověsti české, aneb Krok za Čechem a v závěru roku se herci vrhli na zkoušení nového kusu pod režijním vedením Dana Štepanoviče. Je jim Strašidlo cantervillské Oscara Wilda.		
STREET DANCE HIP HOP I a II (pro holky a kluky od 7 do 14 let)	Lucie Beránková Barbora Hrušková	774 151 312 775 054 054	pondělí středa	18:30 - 19:30 18:30 - 19:30	Pololetní platba	1 400 Kč / 1 hodina 2 700 Kč/12 hodin	1 700 Kč/ 1 hodina 3 400 Kč/ 1 hodina	Taneční styl je street dance (hip hop, house, street, rnb, break dance, funky, lockin a jiné) pod vedením několikanásobné mistryně ČR, vítězky Světového poháru a pravidelné účastnice Mistrovství Evropy v soutěžích HIP HOP organizace FISAF.		
NAAM JOGA (pro všechny věkové kategorie)	Marek Studený studenym.marek@gmail.com	608 112 626	středa	19:30 - 21:00	Hodinová platba	100 Kč za 1,5 hodiny			Naamjoga a Shakti naam: jednoduché cvičení, žádné těžké pozice, práce s dechem, zvukem a mudrami. Budete zářit a cítit se "jinak". Zvládněte opravdu každý. Více info www.naamjoga.cz	

REZERVACE MŠ MRATÍN	--	--	9:30 - 11:30	čtvrtek	--	50 Kč	Čekají nás vycházky po okolí Mratina, poznávání stromů, rostlin, zvířet...Dále se budeme učit různé věci pro přežití v přírodě jako vázání uzlů, zdravotně, orientaci v terénu... a v neposlední řadě budeme hrát hry za dobrého počasí venku, nebo za špatného v sokolovně...
TURISTICKÝ KROUŽEK	Jaromír Pošváb	603 56 17 70	17:00 - 18:00	čtvrtek	30 Kč 350 Kč	50 Kč	Čekají nás vycházky po okolí Mratina, poznávání stromů, rostlin, zvířet...Dále se budeme učit různé věci pro přežití v přírodě jako vázání uzlů, zdravotně, orientaci v terénu... a v neposlední řadě budeme hrát hry za dobrého počasí venku, nebo za špatného v sokolovně...
Tenisová školička (pro děti od 5 let)	Oldřich Pavlíček	731 112 281	18:00 - 19:00	čtvrtek	(pololetní platba 2.000,- Kč)	(pololetní platba 4.000,- Kč)	Tenis - předšportovní příprava, která je určená pro děti se zájmem věnovat se v budoucnu tenisu nebo jinému sportu na výkonnostní nebo vrcholové úrovni. Děti se zábavnou formou věnují rozvoji koordinčních, rychlostních a dalších schopností, nutných v pozdějším věku pro snadnější zvládnutí úderové techniky.
REZERVACE Stolní tenis trénink a zápasy	Vladimír Samborský	724 891 532	19:00 - 22:00	čtvrtek	--	--	V uplynulém roce se oddíl s dvěma týmy zúčastnil celoroční soutěže. Okresní Přebor Praha-Východ skončil A tým v 1. třídě a B tým ve 3. třídě. Do nového ročníku 2013-2014 opět přihlášení 2 týmy. Případní zájemci o členství oddílu stolního tenisu kontaktujte p.Samborského.
KARATE (pro všechny od 5 do 60 let)	Jakub Štěpán	737 271 473	17:00 - 18:30	pátek	100 Kč za 1,5 hodiny (jeden trénink)	150 Kč za 1,5 hodiny (jeden trénink)	Karate s Jakubem Štěpánem, 1. dan ITKF: zakladatel Centra tradičního karate Praha a vedoucí klubu, národní trenér III. třídy v rámci ČATK, národní reprezentant ČR, národní rozhodčí, studium managementu sportu a trenérství, Univerzita Palackého. Motto: Nebojuj s pocitem, že musíš vyhrát. Bojuj s pocitem, že nesmíš prohrát!
AIKIDO	Jarda Sládek	778 006 169	18:30-19:30	pátek	50Kč trénink 450(10lekci)	70Kč trénink 650(10 lekci)	Aikido s Jardou 1.kyu aikido . 3kyu jujitsu. Aikido je vhodné pro každého kdo zvládne kotrmelec . Ostatní přijde časem :-) Dále připravují lekce sebeobrany a jujitsu . A jak poradit národní buditel Jára Cimrman zakladatel aikida : ...zkuste to bez síly :-))
Kickbox aerobik (pro ženy a muže)	Blanka Kebrtová	737 271 473	19:30 - 20:30	neděle	50 Kč	70 Kč	Aerobní cvičení, které vychází z bojového umění. Používají se údery, kopky, úniky a úhyby celého těla. Kickbox aerobik je výborný nejen na procvičení svalů dolních končetin, ale také na svalstvo břicha, paží a zad. Jedna se o velmi intenzivní cvičení, které je poměrně dost náročné na fyzickou kondici.

Naše motto:

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

PSÍ KOUČ, VÝCVIK PSŮ, PŘEVÝCHOVA NECHTĚNÉHO CHOVÁNÍ

Je pro vás každá procházka se psem náročná, protože vás váš pes celou cestu táhne na vodítku? Bojíte se, že váš pes bude opět honit dítě na kole nebo se popere s jiným psem? Máte strach pustit psa z vodítka, protože mu nevěříte, že se k vám v případě potřeby vrátí? Stydíte se pozvat si návštěvu, aby jí váš pes nezničil samou radostí oblečení, případně ji neporazil ve dveřích? Nevíte jak sladit soužití psa s dítětem či novým partnerem? Pokud jste si alespoň na některou z otázek odpověděli ano, kontaktujte mě na emailu largo.largo@seznam.cz nebo na tel.č. **773 265 749** a já vám ráda pomůžu šetrně přesvědčit psa, že pánem jste za každé situace vy a poradím vám, jak váš společný život co nejvíce zpříjemnit, abyste byli spokojeni vy, vaši blízcí i pes.

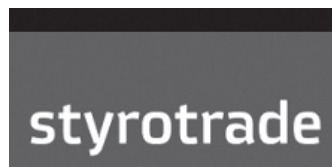
Provádím individuální kurzy, skupinové kurzy nebo osobní tréninky.

Přijmeme řidiče pro pracoviště v Čakovickách

Nabízíme: pracovní poměr na dobu neurčitou
zajímavé pracovní ohodnocení
nástup možný ihned

Požadujeme:ŘP skupiny C+E
profesní průkaz
digitální kartu řidiče
zdravotní způsobilost
psychotesty
trestní bezúhonnost

Zájemci se mohou hlásit na e-mailu:
dominik.somogyi@styrotrade.cz
nebo na telefonním čísle 608 672 673



člen skupiny styrogroup



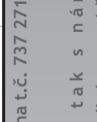
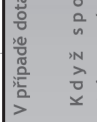
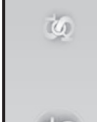
HARMONOGRAM SPORTOVNÍCH AKTIVIT PLATNÝ OD 14. ZÁŘÍ 2015

		15:00 - 16:00	17:00 - 18:00	18:30 - 19:30	19:30 - 20:30	20:30 - 22:00
Pondělí	X	REZERVACE ISAR o.s. pro hiporehabilitaci Mgr. Šárka Smíšková	Všestrannost cvičení mladší žáci (pro děti od 4 let) s Mílou a Jirkou (od 14.9.2015)	STREET DANCE - HIP HOP I. (pro holky a kluky od 7 do 14 let) s Katkou (od 14.9.2015)	Taneční kurzy (pro dospělé - začátečníci) STUDIO 4 YOU - Zuzka a Lukáš (od 12.10.2015)	Taneční kurzy (pro dospělé - pokročilí) STUDIO 4 YOU - Zuzka a Lukáš (od 12.10.2015)
Úterý	10:15 - 11:00 Rodiče s dětmi (cvičení pro nejmenší) s Andělkou (od 15.9.2015)	15:00 - 15:45 Rytmika a tanečky (pro děti 3 - 6 let) s Andělkou (od 15.9.2015)	17:00 - 17:45 Taneční škola ANGELS (pro děti 6 - 10 let) s Andělkou (od 15.9.2015)	17:45 - 18:45 ZTV rehabilitační cvičení (pro dospělé) s Kristínou (od 15.9.2015)	19:00 - 20:00 Kruhový trénink aneb posilování pro všechny (pro dospělé) s Janou D.	20:00 - 21:30 REZERVACE DIVADELNÍ SPOLEK MIG
Středa	9:30 - 10:30 Cvičení rodiče s dětmi (maminky s dětmi) s Luckou Košťákovou (od 16.9.2015)	X	X	X	18:30 - 19:30 STREET DANCE - HIP HOP II. (pro holky a kluky od 7 do 14 let) s Katkou (od 16.9.2015)	19:30 - 21:00 NAAM JOGA (pro všechny věkové kategorie) s Markem (od 9.9.2015)
Čtvrtek	9:30 - 11:30 REZERVACE MŠ MRATÍN	X	X	17:00 - 18:00 TURISTICKÝ KROUŽEK (pro děti od 7 let) s Mílou (od 24.9.2015)	18:00 - 19:00 Tenisová školička (pro děti od 5 let) s Oldou (od 17.9.2015)	19:00 - 22:00 Stolní tenis zápasy (od 10.9.2015)
Pátek	X	X	X	17:00 - 18:30 KARATE (pro všechny od 5 do 60 let) s Jakubem (11.9.2015 konzultace/nábor, zahájení 18.9.2015)	18:30 - 19:30 AIKIDO (pro všechny od 6 let) s Jardou (11.9.2015 konzultace/nábor, zahájení 18.9.2015)	X
Neděle	X	X	X	18:30 - 19:30 Aerobik - mix, P-Class (pro ženy) s Janou D.	19:30 - 20:30 Kickbox aerobik (pro ženy a muže) s Blankou	X

V případě dotazů volejte na t.č. 737 271 473

Když sportovat, tak s námi.

Sport je pro nás zábava, nikoliv hon za vítězstvím.



Příměstské tábory s Andělkami v Sokole Mratín 2015

Určitě všichni znáte písničku od Svěráka a Uhlíře, kde se zpívá: "Maminko, tatínku, posílám vám vzpomínku :)". Stejně tak jako Barbora z dané písničky, i já se zde, v tomto reportu o našich letošních Příměstských táborech s Andělkami, pokusím shrnout všechny dojmy, radosti i starosti, které nás během dvou turnusů provázely.

Náš první turnus jsme rozběhli od 27.7 do 31.7. a druhý od probíhal od 17.8. do 21.8. V každém týdnu jsme první den věnovali seznamování. Zapamatovat si více než 20 jmen nebylo vůbec lehké, ale nakonec to děti zvládly a my je průběžně kontrolovali hrou na jména. Druhý den nás navštívili indiáni, a tak jsme již od rána vyráběli indiánské čelenky, hráli indiánské hry a nezapomněli jsme ani na procházku ke koním, kde jsme si řádně zmalovali tváře po indiánsku. Třetí den jsme prožili v olympijské atmosféře. Ráno jsme malovali olympijské kruhy a vlajky země, jejichž byl každý z nás zástupcem a dopoledne jsme vyrazili na víceúčelové hřiště, kde probíhaly závody v mnoha disciplínách. Zbytek pohodového dopoledne děti strávily na beach volejbalovém hřišti, kde se jim to Amoc líbilo, protože si stavěly hrady a zahrabávaly se do písku. Odpoledne nás čekala trocha tancování a her v sokolovně. Ani ve čtvrtek jsme nezaháleli... v plánu byl sportovní den, což obnášelo dopolední program na velkém hřišti za Sokolem, kde jsme stříleli lukem a hráli spoustu her. Pátek je tady tak rychle a nás čeká honba za pokladem. Skřítek Rampepurdák nám připravil trasu plnou úkolů a hádanek, nebezpečí i legrace a hlavně poklad v podobě sladkých dobrot. Děti plnily úkoly se vši vervou, od začátku hledaly fáborky a znamení, která

nás vedla blíž a blíž pokladu. Skřítek si z nás však pěkně vystřelil a poklad nám místo na hřišti, kam vedly všechny ukazatele, schoval do Sokolovny :).

Děti mu to ale hned jak v Sokolovně našly poklad, odpustily. Tímto dnem náš Příměstský tábor s Andělkami skončil, nicméně pevně věříme, že třeba zase za rok podnikneme nová dobrodružství a zažijeme opět spoustu legrace. V Sokole Mratín pořádáme i v tomto školním roce kroužky, o kterých získáte podrobnější informace na našich webovkách www.andelky.cz

za všechny od Andělek Bára Svobodová



Více info na
www.kdance.cz,
723745388, k.dance@email.cz,
FB: K-dance-co.

K-dance-co.

NÁBOR NOVÝCH ČLENŮ

**Nabízíme lekce pro děti a teenagery,
soutěže, vystoupení, workshopy,
battly, letní camp, videoklipy, ...**

- Děti (6 - 12 let) - TJ Sokol Mratín, street dance, hiphop, house, dancehall, lockin', ...
- Po, St - 18:30 - 19:30,
- Mládež (13 - 99 let) - Squash centrum
- Modrý svět Praha Letňany:
- Út - 18:00 - 19:30, Čt - 19:00 - 20:30

Začínáme 14.9. 2015

Vítězové mnoha
pohárových soutěží,
vítězové talentové soutěže,
účast na mistrovství ČR
v roce 2013, 2015

HLÍDÁNÍ DĚTÍ

Jsem maminka na MD (dcerka 2,5) a nabízím krátkodobé i dlouhodobé hlídání vašeho dítěte u mě doma v bytě se zahrádkou v Mratíně, nejlépe 3*, 4* v týdnu na 7-8hod, zkušenosti mám a lásku k dětem také. Domácí zdravá strava, procházky atd... tel: 775443854, Iva

Thai Dream
Líbeznice u Prahy

THAJSKÁ MASÁŽ

Líbeznice
(naproti zahradnictví)
☎ 604 739 770
www.thai-dream.cz

399,-
Kč



OBEC BARÁČNÍKŮ V MRATÍNĚ

DOVOLUJEME SI VÁS POZVAT NA

dvanáctý staročeský BARÁČNICKÝ BÁL

14. LISTOPADU 2015

OD 20 HODIN

V MÍSTNÍ SOKOLOVNĚ

K Tanci a poslechu hraje kapela

VYSOČINKA

SRDEČNĚ ZVE KONŠELSTVO

VSTUPNÉ 100 Kč

MOTTO VEČERA: "ZAPLNÍME CELÝ SÁL,
KDYŽ PŘIJDETE NA NÁŠ BÁL!"



obec Mratín

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