

# Participativní rozpočet MČ Praha-Žáblice 2025/6

MC Praha - Dablice

Doručeno 29.05.2026 15:59

Listy 2 Přílohy 2

lišv. Druhý přílohy

CJ 1630/2026 MCPD



mc27es9af8e5a4

ÚŘAD MČ Praha - Žáblice

Došlo 27. 05. 2026

Čj. ....

Vyřizeno .....

## Přihlašovací formulář návrhu

Jméno a příjmení navrhovatele: *ing.*

*MBA*

Adresa bydliště navrhovatele na území MČ Praha-Žáblice:

Adresa trvalého pobytu navrhovatele: (pokud se liší od adresy bydliště)

Kontaktní e-mail:

Kontaktní telefon:

Název návrhu: *Kurs cvičení QIGONG*

Popis návrhu: (co nejvýstižnější popis návrhu, aktivit, dílčích prvků, funkčnosti, způsobu realizace apod. pro posouzení návrhu)

*Jedná se o kurs tradičního čínského cvičení (5 hodin v podzimním a 5 hodin v jarním běhu).*

*Cvičení je vhodné pro všechny věkové kategorie (dětí, rodiče, seniori) a uskutečnilo by se v sále či tělocvičně 1x týdně v Žáblicích. Cvičení by tak měli kurs zdarma.*

Umístění: (pozemek, mapa, fotografie místa)

*viz výše + za pěkného počasí v parku u Vlny*

Předpokládané náklady celkem: (v Kč vč. DPH)

*max. 30.000,- Kč*

Odhad ročních provozních nákladů: (v Kč vč. DPH)

*15.000,- Kč podleim 2026*

*15.000,- Kč jaro 2027*

Datum a místo:

*Praxe 19.5.2026*

Podpis Navrhovatele:



Podpisem navrhovatel souhlasí se zpracováním osobních údajů. Osobní údaje budou sloužit pouze pro potřeby úřadu MČ Praha-Ďáblice pro komunikaci s navrhovatelem a nebudou poskytovány dalším osobám. Podpisem navrhovatel souhlasí s pravidly participativního rozpočtu.

Přílohy:

Příloha č. 1: Anotální fotografie (povinná příloha)

(např. obrázek, foto, skica. Bude vždy publikována s návrhem)

Příloha č. 2: Podrobný rozpočet (povinná příloha)

(výše nákladů pro předkládaný návrh vč. DPH a souvisejících nákladů. Navrhovatel si musí udělat ke zjištění nákladů průzkum, například u dodavatelů služeb, požadovaných komponentů či u realizátorů podobných projektů. Související náklady jsou všechny náklady, bez kterých se realizace neobejde a které je nutné zohlednit – projekční, montážní, provozní náklady, údržba, revize apod.)

Další přílohy:

(nepovinné – vizualizace, výkresy, plánky, foto současného stavu místa)

Návrh zašlete do 30. 5. 2025 na [podatelna@dablice.cz](mailto:podatelna@dablice.cz)

## Příloha č. 1 – projekt v rámci participativního rozpočtu 2026

Cvičení pro tělo, dech a mysl pro všechny (děti, rodiče, senioři) !!!

KURS MARKÉTY HRDÉ

<https://www.cviceniqigong.cz/>

Léčebný Qigong [Cchi-kung nebo též Čchi-gong] má tradici starší více než 3000 let. Vedle akupunktury, masáže, bylinného léčitelství a dietetiky je jedním z pilířů tradiční čínské medicíny.

Čínský název Qigong je možné přeložit jako: „Práce s životní energií“ nebo „Práce na životní energii“. Tato „práce“ se může provádět v pohybu, ve stoje a také v sedě.

Qigong se na rozdíl od Tai chi (Tai-čchi) neřadí mezi bojová umění, protože se zaměřuje výhradně na zdraví a péči o něj. Skrze pomalé pohyby, protažení těla, vedení dechu a pozornosti podporuje fyzické a emocionální zdraví.

*Když ve stromu neproudí míza, tak usychá.*

Jemné pohyby, které pomáhají rozproudit životní energii,  
**může cvičit prakticky každý.**

**Qigong** má úžasnou schopnost prevence a podpory při případných potížích. činí imunitní systém odolnějším, **napomáhá** pohyblivosti, **podporuje** koncentraci a dobrý zdravotní stav. Zároveň **procvičuje** klouby, šlachy a svaly, ale **nepřetěžuje** je.

### Co tedy může Qigong přinést:

- zdravotní prevenci
- posílení imunitního systému
- příjemný pocit uvolnění
- větší pohyblivost
- vytrvalost a pevnou vůli



- podporu při léčbě
- sebepoznání přes tělo
- zlepšení koncentrace
- lepší kondici
- vnitřní klid



## Příloha č. 2 - Rozpočet na pořádání kursu QIGONG v rámci participativního rozpočtu 2026

|                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                    |  |  | Cena/1             | hodin | Celkem              |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--------------------|-------|---------------------|--|--|
| 1.                                                                                                                                                                                                                 | Podzimní kurs 5 x 1 hodina týdně (září 2026),<br>předběžně ve středu od 16 hod.*** |  |  | 2 000,00 Kč        | 5     | 10 000,00 Kč        |  |  |
| 2.                                                                                                                                                                                                                 | Jarní kurs 5 x 1 hodina týdně (duben 2027)                                         |  |  | 2 000,00 Kč        | 5     | 10 000,00 Kč        |  |  |
| 3.                                                                                                                                                                                                                 | Pronájem sálu v sále Obecního domu 1 či 2                                          |  |  | dle určení<br>obce | ???   | 10 000,00 Kč        |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                    |  |  |                    |       |                     |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                    | <b>Celkem maximálně</b>                                                            |  |  |                    |       | <b>30 000,00 Kč</b> |  |  |
| Vím, že by se dle harmonogramu měl kurs uskutečnit v srpnu až říjnu 2025, ale pokud bude zájem o podzimní kurs dostatečný, navrhuji rovnou pořádání i jarní verze (při pěkném počasí lze cvičit i v parku u Vlňy). |                                                                                    |  |  |                    |       |                     |  |  |
| Cvičitelka Markéta Hrdá uvádí k výši kursuvného: "...vzhledem k tomu, že má cesta k Vám trvá 90min a zpět též, byly by proto mé finanční nároky 2000Kč/lekce"                                                      |                                                                                    |  |  |                    |       |                     |  |  |