



11/2019

Život ěchovic

On-line verzi zpravodaje naleznete na www.praha-bechovice.cz



**POKLÁDÁNÍ VĚNCŮ
PŘI PŘÍLEŽITOSTI 101. VÝROČÍ VZNIKU REPUBLIKY**

Slovo místostarosty
 Zastupitelstvo, Rada, Úřad MČ
 MŠ a ZŠ
 Sociální služby Běchovice
 Poděkování od oslavenců
 Knihovna
 Sudoku
 Policie informuje
 Okénko zdraví
 Kultura ohlédnutí
 Kultura pozvánky
 Sport
 Inzerce

str. 3
 str. 3-5
 str. 6-7
 str. 8-9
 str. 9
 str. 10-11
 str. 9 a 24
 str. 11
 str. 12
 str. 13
 str. 16-20
 str. 21-22
 str. 23-24

Uzávěrka inzerce a příspěvků pro č. 12/2019 je 15. 11. 2019

CENÍK INZERCE ŽIVOTA BĚCHOVIC



Ceník je platný od 1.1.2016

Velikost 1 strany A4-uvnitř	3 840,- Kč
Velikost 1 strany A4-poslední strana	4 480,- Kč
Velikost 1/2 strany A4-uvnitř	1 920,- Kč
Velikost 1/2 strany A4-poslední strana	2 240,- Kč
Velikost 1/3 strany A4-uvnitř	1 440,- Kč
Velikost 1/3 strany A4-poslední strana	1 680,- Kč
Velikost 1/4 strany A4-uvnitř	960,- Kč
Velikost 1/4 strany A4-poslední strana	1 120,- Kč
Velikost 1/6 strany A4-uvnitř	720,- Kč
Velikost 1/6 strany A4-poslední strana	840,- Kč
Velikost 1/8 strany A4-uvnitř	480,- Kč
Velikost 1/8 strany A4-poslední strana	560,- Kč
Velikost 1/16 strany A4-uvnitř	240,- Kč
Velikost 1/16 strany A4-poslední strana	280,- Kč

Uvedené ceny jsou včetně DPH.

Šéfredaktor: Šárka Hudečková

Redakční rada: RNDr. Soňa Beroušková, Martina Rafačová, Dis. a Michaela Čížková

Veškeré příspěvky, inzerci a osobní zprávy přijímá sekretariát Městské části Praha - Běchovice, Šárka Hudečková, tel: 281 028 602, mobil: 725 762 710, e-mail: zivotbechovic@seznam.cz. Příspěvky, které nebudou doručeny na uvedené kontakty, nelze otisknout.

Za obsah čísla odpovídá redakce, za obsah příspěvků odpovídají autoři. Zveřejněné příspěvky nemusejí vyjadřovat názory redakce. Redakce si vyhrazuje právo příspěvky redakčně upravit, krátit nebo nezveřejnit. Dále pak upravovat otištěné materiály pouze po stránce gramatické, nikoliv stylizační.

Rukopisy se nevracejí.

Tisk: Tiskárna Úvaly, spol. s r.o., Grafické práce: Lenka Vichová, Náklad: 900 ks

Redakční uzávěrka čísla je do 15. každého kalendářního měsíce. Příspěvky zaslané po tomto datu nemusejí být v čísle otištěny. V srpnu časopis nevychází.

Reg. č. MK ČR E 19752

Život Běchovic vydává Městská část Praha - Běchovice.
 Adresa vydavatele: Městská část Praha - Běchovice
 Českokobrodská 3
 190 11 Praha 9

tel: 281 028 602
 e-mail: podatelna@praha-bechovice.cz.
 web: www.praha-bechovice.cz/1435_Nove-cislo-ZB-na-webu.

Na svém 25. jednání dne 2.10.2019 mimo jiné Rada MČ projednala:

- návrh Rozpočtového opatření č. 26/19 - poskytnutí investičních účelových dotací z rozpočtu hl. m. Prahy na rok 2019, které jsou určeny na rekonstrukci TV – komunikace propojení Běchovice – Klánovice a vybudování úložišť pro separaci odpadů
- návrh na poskytnutí příspěvku Mateřské škole Čtyřlístek Praha-Běchovice a Rozpočtového opatření č. 27/19 - nákup tiskárny, vytvoření nových webových stránek a revize a servis herních prvků na školní zahradě
- souhlas zřizovatele pro Mateřskou školu Čtyřlístek se zapojením do projektu MŠ Běchovice Šablony II
- návrh na likvidaci a vyřazení nepotřebného a nepoužitelného majetku
- návrh na uzavření Smlouvy o nájmu reklamní plochy Českobrodská (ABAK, spol. s r.o.)
- návrh na výběr zhotovitele opravy terasy a stěny v objektu Českobrodská 3
- návrh výběru zhotovitele zahradnických prací – Park padlých
- návrh na schválení plánu zimní údržby komunikací v Městské části Praha-Běchovice v období 2019 - 2020
- návrh na souhlas s výjimkou z místní úpravy provozu na pozemních komunikacích
- návrh na souhlas se zbudováním plynovodní přípojky k RD v ulici V Okálech 530
- návrh na souhlas s připojením pozemku parc.č. 628, k.ú. Běchovice do obecní dešťové kanalizace
- návrh na souhlas s úpravou parkové plochy na parc.č.59/1, k.ú. Běchovice před novou výsadbou
- návrh na souhlas s výrobou a instalací knihobudek

RNDr. Soňa Beroušková
tajemnice ÚMČ

ÚŘAD MČ PRAHA - BĚCHOVICE

ÚMČ Praha - Běchovice



Českobrodská 3
190 11 Praha 9



+ 420 281 028 611



podatelna@praha-bechovice.cz

Úřední hodiny:

Pondělí	8-12	13-17
Středa	8-12	13-18
Pátek	8-12	

Milí Běchovičáci,



máme tady podzim. I letos jsme si mohli užít hezkého a hlavně teplého klimatu babího léta, ale podle všeho podzim už nastoupil v plné síle. Sice se nám výrazně ochladilo, ale stromy v obci se krásně vybarvily, podzimní květiny v záhoncích podél Českobrodské nádherně kvetou, a tak procházka Běchovicemi i v tomto ročním období stojí za to.

V tomto čase pokračují i stavby a rekonstrukce v naší obci. Za viaduktem v ulici Mladých Běchovic se staví parkoviště P+R, které by mělo významně ulevit centru obce.

Dále pokračuje rekonstrukce dešťové kanalizace v ulici Do Říčan. Ta bezesporu komplikuje provoz, ale hotovo by mělo být teď v listopadu a součástí je i komplexní rekonstrukce povrchu silnice a zastávek MHD. Asi se shodneme na tom, že oprava této komunikace byla potřebná.

28. října jsme si připomněli u sochy TGM vznik naší republiky. Blízké okolí této sochy bylo osázeno keříky a květinami a je tak hezkým a velmi důstojným místem. Jsem také velice rád, že přišlo na tuto akci hodně lidí. Společně se zástupci Obce legionářské a se členy SDH Praha-Běchovice jsme pak s panem starostou položili věnce u sochy prvního československého prezidenta.

I na podzim budeme u nás v Běchovicích kulturně žít. Pozvu vás na koncert na Staré poště 14. listopadu, kde nám zahraje na housle Julie Svěčená a Ladislav Horák na akordeon. Zatopíme v krbu a určitě si užijeme pěkný večer.

17. listopadu si připomeneme 30. výročí Sametové revoluce, a to v parku před obchodem v Běchovicích 1, hned potom vyrazíme na tradiční lampiónový průvod.

Velmi hezkou akcí na konci měsíce bude 2. ples MČ. Koná se 23. listopadu ve společenském sále Staré pošty. Vstup na letošní ples bude pouze ve škraboškách, které od nás dostanete zdarma u vchodu, a pak už protančíme celý večer.

Na všechny akce naleznete pozvánky uvnitř tohoto ŽB a já se budu těšit u nich na setkání s vámi.

Přeji všem pohodový podzimní čas.

Petr Vich,
místostarosta MČ

Informace o štěpkování pro občany Běchovic

Občané Běchovic mají možnost využít štěpkovače, který byl pořízen v rámci projektu „Pořízení kompostérů a štěpkovače pro občany Městské části Praha – Běchovice“.

Dřeviny do průměru 4 cm se mohou odkládat na ploše na konci ulice V Potočinách, kde budou následně pracovníky

městské části zpracovány na štěpku. Akce je časově neomezená. Žádáme o dodržování pořádku a maximálního průměru dřevin.

Projekt „Pořízení kompostérů a štěpkovače pro občany Městské části Praha – Běchovice“ byl financován Evropskou unií – Fondem soudržnosti v rámci Operačního programu Životní prostředí.

ÚMČ Praha – Běchovice



Údržba komunikace Do Říčan

Vážení občané Běchovic,
dne **21.10.2019** byly zahájeny práce na I. etapě akce „Souvislá údržba komunikace Do Říčan“, při níž bude položen nový asfaltový povrch.

V této etapě, která probíhá od **21.10.2019** a **ukončena by měla být 24.11.2019**, a to od Českobrodské ulice zhruba po autobusovou zastávku Hasičská, je bohužel nutná úplná uzavěra komunikace Do Říčan. Objízdné trasy jsou

stanoveny přes Dubeč a Koloděje. Autobusová linka číslo 240 bude rovněž vedena z Dubče na Koloděje, ulicí Do Panenek se bude napojovat na Českobrodskou a dále pojedje do stanice Nádraží Běchovice, odkud bude pokračovat po své trase. Další etapy výměny asfaltového povrchu v ulici Do Říčan, stejně jako kompletní přestavba autobusových zastávek Hasičská a Otakara Vrby, budou potom probíhat v roce 2020.

Děkujeme za pochopení
ÚMČ Praha - Běchovice



Foto (2x): Petr Vích

Pokračování na str. 5

Pokračování ze str. 4



Foto (2x): Petr Vích

Jasany se snažíme zachovat co nejdéle

Dva jasany ztepilé zdobí prostor mezi nákupním střediskem a Starou poštou. Již v roce 2017 je však posudek označil za významně nestabilní, se spíše krátkodobou perspektivou a navrhl jejich významnou redukci.

Kvůli zhoršenému zdravotnímu stavu obou těchto převyslých jasanů ztepilých (hniloba těsně nad bází kmene a další hniloby na kosterních větvích ve vyšších patrech v kombinaci se značným vyosením těžiště) bylo zapotřebí oba stromy dostatečně stabilizovat a odstranit neperspektivní větve. Za tímto účelem byl proveden v říjnu odbornou arboristickou firmou tzv. zdravotní řez. Došlo k odstranění suchých,

nalomených a jinak neperspektivních větví. Další větve byly dle potřeby redukovány za účelem snížení celkového těžiště stromu a zlepšení průtoku vzduchu v horních partiích koruny. Řez bude nutno opakovat v závislosti na zdravotní kondici stromů nejpozději za 2 roky.

Touto péčí se snažíme zachovat tyto významné dominantní stromy v centru co nejdéle, přestože jejich perspektiva není, vzhledem ke skrytým dutinám a pokročilé hnilobě, z dlouhodobého hlediska dobrá.

*RNDr. Soňa Beroušková,
tajemnice ÚMČ*

Před ošetřením



Po ošetření



Foto (2x): Michal Pivoňka



Sázení ovocných stromků na zahradě mateřské školy

Když jsem si s dětmi povídali o naší školní zahradě, všimli jsme si, že nám tu chybí ovocné stromy. Proto jsme během měsíce září uspořádali „Jablíčkový den“. Zapojili se děti i rodiče téměř z celé MŠ, upekli jablečné koláče, záviny a buchty, které všichni zúčastnění průběžně ochutnávali a v závěru ohodnotili. Vítězové získali drobné ceny, jež jistě využijí v kuchyni při přípravě dalších sladkých dobrot. Děti vyzdobily zahradu svými obrázky a výrobky s motivy jablíček. Během tohoto týdne děti poznaly příběh stromů od jádérka až po jablonoňové plody. Společně zjistily, co všechno potřebuje jádérko, aby z něho vyrostl strom, který nám dá sladká jablíčka. Za přispění mnoha rodičů se nám podařilo pořídit 4 ovocné stromy, které jsme hned začátkem října zasadili na školní zahradě, kde se o ně budeme rádi starat.

D. Hlavová,
zástupkyně MŠ



Dopravní hřiště

V pondělí 30. září vyrostlo před MŠ Čtyřlístek v Běchovicích mobilní dopravní hřiště. Hřiště bylo vybaveno nejen dopravním značením, ale dokonce i elektrickými auty a čtyřkolkami, z čehož měly děti obrovskou radost. Pro děti byl připraven zhruba hodinový program, při kterém si osvojily základní pravidla silniční dopravy, ať už v roli řidičů či jako dohlížející policisté, rozdávající pokuty za přestupky. Tento program dopravní výchovy tak plynule navázal na vzdělávací činnosti, které s dětmi probírají paní učitelky v jednotlivých třídách. To jim pomáhá zorientovat se v různých dopravních situacích, se kterými se mohou na silnici potkat. Moc děkujeme lektorům z DOPRAVNÍ HŘIŠTĚ.EU za skvělý program i trpělivost, děti si dopoledne i přes větrné počasí moc užily.

M. Vostatková, Dis.,
učitelka MŠ



Foto (4x): Archiv MŠ

Dýňová polévka

V pondělí 7. 10. 2019 jsme dětem uvařili dýňovou polévku z dýní hokaido vypěstovaných na experimentálním biopoli v Dolních Počernicích. Věnované dýně jsou v bio kvalitě, vypěstované bez chemie. Polévka byla uvařena z upečené a osolené dýně, přidali jsme orestovanou mrkev, mléko, šlehačku a okořenili bazalkou a muškátovým květem. Všechny děti si na polévce moc pochutnaly a už teď se těší na zdobené dýně, které nás ve školce čeká koncem října.

Jana Matušíková,
vedoucí školní jídelny



Výlet do lesa

Podzim se nám už přihlásil, a tak jsme se v pondělí 7. října s dětmi vydali na pátrání po jeho krásách. Naším cílem byl již tradičně Klánovický les. Se svačinou v batůžku a dobrou náladou jsme dorazili na vlakovou stanici a vlakem se přiblížili do Klánovic. Lesní cestou děti obdivovaly všechny barvy, které nám podzim přináší. Poznávaly stromy a jejich plody, poslouchaly zvuky lesa a zpěv ptáků. Nasbíraly žaludy a šišky na výtvarné tvoření ve školce. Krásnou procházkou jsme došli na dětské hřiště, kde děti posvačily na čerstvém vzduchu, zahrály si několik her a postavily domečky pro lesní skřítky. Příjemně unaveni jsme se na oběd vrátili do mateřské školky a těšíme se, že se do lesa brzy vrátíme.

*M. Vostatková, Dis.,
učitelka MŠ*



Foto (2x): Archiv MŠ

Výprava za uměním

Většina dnešních dětí chodí do školy nerada. Nebaví je jenom sedět v lavici a pasivně vstřebávat informace. V naší škole se snažíme o to, aby se děti cítily dobře a aby je cesta za poznáním alespoň trochu bavila. Vypravili jsme se proto v rámci výuky do galerie U Kamenného zvonu na akustický experiment ve vizuálním umění pod názvem Zvuky, kódy, obrazy. Tato výstava představuje průřez dějinami zobrazení zvuku a zvukového experimentu od doby avantgardy až po současnost. Žáci mohli vidět abstraktní obrazy, zkusili si zahrát na znějící či rezonující objekty. Na historických i současných dílech mohli vidět, jak zvuk nabývá barvu a tvar. Zkrátka to byl pro všechny nevšední zážitek. Mnozí z nich byli v galerii poprvé, proto jsme si samozřejmě zopakovali, jak se na takovém místě budeme chovat. Děti byly fantastické a doufám, že to nebyl náš poslední výlet.

*Alena Nejedlá,
učitelka ZŠ*



Foto (4x): Archiv ZŠ



Přání seniorů z Běchovic

Doufám, milí čtenáři, že jste si náležitě užili babího léta. Přestože nemám ráda sáhodlouhé plánování a nepodporuji několikaměsíční vánoční máni, je třeba se na některé události s předstihem připravit.

V naší organizaci je plánování nezbytné. Z loňského a předloňského roku vím, že informace na facebookových a webových stránkách nejsou pro některé občany lehce dostupné, proto letos více volíme úvodní informování přes tento měsíčník.

S paní Martinou Míkovou, obyvatelkou Běchovic a významnou aktérkou komunitního života v naší městské části, připravujeme třetí ročník akce „**PŘÁNÍ SENIORŮ Z BĚCHOVIC**“. Mnozí už ví, že jde o obdarování klientů pozornostmi, které si individuálně přejí. Někdo zakoupí daný dárek, někdo přispěje finančně na společenské akce. Celá událost se dá přirovnat k Ježíškovým vnoučatům. Avšak my chceme zachovat jakousi komorní atmosféru Běchovic – energii lidí, kteří se mezi sebou znají a mohou se potkat. Někteří dárce a obdarovaní se chtějí potkat, u jiných cítíme

přání zachování soukromí.

V tuto chvíli již máme vánoční přání posbíraná. Na příští rok jsme se rozhodli více zaměřit na společenské události, ze kterých může mít radost větší počet lidí – nejen klientů, ale i ostatních běchovických seniorů. Některé akce jsou veřejné povahy, takže zúčastnit se může v podstatě kdokoliv – s ohledem na kapacitu místa konání.

Pokud přemýšlíte, že se zapojíte, neváhejte nás kontaktovat. Já jsem vám k dispozici na telefonu **775 997 853** (pondělí až pátek během dne – možno napsat i sms), e-mail: **martina@cssb.cz**. Paní Míková je v dosahu na e-mailu: **marmikova@email.cz**.

Webové stránky: <http://www.pomahame.snadno.eu>.

Prosíme vás pouze o shovívavost a trpělivost při komunikaci, organizace celé akce je poměrně náročná a čas věnujeme dalším rozličným aktivitám. Věřím ale, že vše dopadne na jedničku.

S pozdravem

Martina Rafačová

sociální pracovnice, koordinátorka aktivit
tel.: 775 997 853, martina@cssb.cz

CHCETE SPOJIT VÝDĚLEK SE SMYSLUPLNOU ČINNOSTÍ?

MÁTE Kladný vztah k seniorům?

MOŽNÁ SE PRÁVĚ VZÁJEMNĚ HLEDÁME.....

SOCIÁLNÍ SLUŽBY BĚCHOVICE, z.ú. s šestnáctiletou tradicí v pečovatelské službě hledají kolegu/kolegyni



NABÍZÍME:

- práci pečovatelky/pečovatele
- hlavní pracovní poměr i dohodu o pracovní činnosti (brigáda)
- otevřený, přátelský a podporující kolektiv
- domácí malé a příjemné prostředí v Běchovicích (Praha 9) s dostupným MHD
- variabilní práci – výpomoc v terénu nebo 12 h denní a noční směny
- kontakt s lidmi převážně seniorského věku – zajišťování osobních a životních potřeb klientů – prostě pomoc při všem, co klient potřebuje včetně aktivizace a rozhovorů
- získávání a rozvíjení odbornosti, metod a zásad dané pozice – prohloubení svých profesních pečovatelských kompetencí
- odpovídající odměnu, bonusy, osobní ohodnocení

CO BUDETE POTŘEBOVAT:

- především laskavý vztah, empatii, úctu a respekt ke klientům
- samostatnost a schopnost pracovat v kolektivu
- uživatelskou znalost MS Office, řidičský průkaz skupiny B

V případě zájmu **zašlete životopis s motivačním dopisem** na email: **Leona@cssb.cz**, nebo kontaktujte vedoucí týmu Mgr. Leonu Osinovou na tel. čísle **602 709 977**

Dovolte nám touto cestou poděkovat všem zaměstnancům SSB
v čele s panem ředitelem Martinem Stromským za vše,
co pro nás dělají v běžném životě
i za různé aktivity jako opékání vuřtů a různé hry.

Také děkujeme Městské části Praha -Běchovice
za velkou finanční podporu na tyto akce..

Děkujeme všem a těšíme se na další dobrou spolupráci.

Všichni nájemníci z domova „Svaté Anny“ (Sociální služby Běchovice).

PODĚKOVÁNÍ OD OSLAVENCŮ



Děkuji panu starostovi Martanovi za blahopřání k mému životnímu jubileu a radnímu p. Jiříkovi
za milou návštěvu a dárek.
Eva Tandarová

Děkuji radnímu p. Jiříkovi, který mi v zastoupení ÚMČ Běchovice pogratuloval k mým kulatým
narozeninám.
Josef Rus

SUDOKU

Sudoku č. 1

					1	6	2	
	9		5	6	2			3
	6	3				5	4	1
	7	5	8	9		2	1	4
6		2	7	4	3		5	8
9			1				6	7
			6	7			3	5
1				5	9		7	
					8			6

Sudoku č. 2

					5			
	7	3	8	4	2			9
2		1			8	6		
5	4			3	1	7	9	8
7	3	8			9	1	2	5
9	6						5	3
		5		2	3	9		7
3	1		9	5	4	2	8	

MÍSTNÍ KNIHOVNA PRAHA – BĚCHOVICE


Za Poštovskou zahradou 479

úterý 9–12 15–18

čtvrtek 12–18

www.knihovna-bechovice.cz

tel: 703 148 033

Čeští a slovenští autoři

Klára Janečková: Vítěz

Hana Kornerová: Hlas kukačky

Michal Ajvaz: Města

Jaroslav Boček: Událost

Případ doktora Karpety

Juraj Červenák: Les přízraků

Vlastimil Vondruška: Právo první noci

Tomáš Šebek: Nebe nad Jemenem

Jakub Kohák: Kůly v plotě

Petra Dvořáková: Chirurg

 Hana Parkánová-Whitton: Jak si neudělat z domova cirkus
jako na Piccadilly

Světoví autoři

Robert Galbraith (J.K. Rowlingová): Smrtící bílá

Jo Nesbo: Nůž

David Lagercrantz: Milénium 6 – Dívka, která musí zemřít

Andrew Mayne: Teorie vraždy

Volker Kutscher: První padlí

Melanie Raabeová: Pravda

Joanna Siedlecka: Černé ptáče

Suzan Wiggs: Cesty srdce

Anne Jacobsová: Venkovské sídlo 2 – Bouřlivé časy

Ken Follett: Klíč k Rebece

Propustka na svobodu

Madeline Miller: Kirke

 Richard Askwith: Nezlomná - Hraběnka, která se postavila
nacistům ve Velké pardubické

Pro mládež (young adult)

Sarah J. Maasová: Dvůr mrazu a hvězd

Rachel Cohnová a David Levithan: Dash&Lily – Kniha přání

David Levithan: Jednoho dne

Ještě jeden den

C.A. Fletcher: Chlapec a jeho pes na konci světa

Pro děti

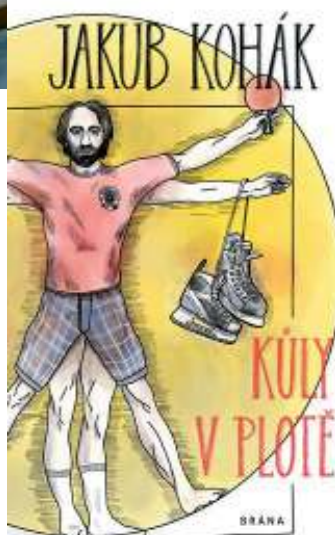
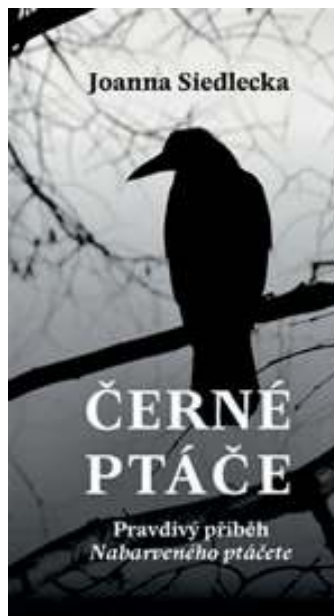
Dr Seuss: Jak Grinch ukradl Vánoce

Michal Černík: Pohádky

Ester Stará: Žvanda a melivo

Martin Sodomka: Mimoprostor a základy moderní fyziky

 Kromě novinek zakoupených do naší knihovny je čtenářům
od konce října k dispozici také nový výměnný soubor 145 knih
a 50 audio CD z městské knihovny. Přijďte si vybrat!

 Hana Santolíková,
knihovnice

Nové knihy v naší knihovně


Hudebně poetický večer s verši českých i světových básníků

Pan Václav Fikrle verše nerecituje, ale povídá. A tak se tedy mohli ve středu 16. října naši návštěvníci zaposlouchat do poetického povídání, doprovázeného sólovou kytarou Jana Paulíka.

Hana Santolíková,
knihovnice



Foto: (2x) Hana Santolíková

KNIHOVNA – výjimky z běžné otvírací doby

*Úterý 12. listopadu dopoledne bude zavřeno.
Odpoledne od 15 do 18 hodin bude otevřeno.*

Čtvrtek 5. prosince bude otevřeno až od 15 hodin.

Děkuji za pochopení
Hana Santolíková,
knihovnice

POLICIE INFORMUJE



Novela vyhlášky o buskingu nabyla účinnosti 15. října

Je vaším velkým snem vyfotografovat se s velkou pandou na Staroměstském náměstí? Nebo snad s přerostlým krtkem či ledním medvědem? Chcete vidět obří bubliny? Od 15. října se vám to už nepoštěstí.

Toho dne totiž nabyla účinnosti obecně závazná vyhláška hl. m. Prahy, která upravuje provozování pouliční umělecké produkce na veřejně přístupných místech. Zcela zakázaná bude taková produkce například na Křižovnickém nebo

případech nejedná o užívání pozemní komunikace běžným způsobem, měly by mít provozující osoby povolení k záboru veřejného prostranství.

Jiřina Ernestová,
Kancelář ředitele - komunikace s médii a veřejností
Městská policie hlavního města Prahy

Co vštípit dětem, aby v životě obstály a byly šťastné?

Jak připravit děti na život? Co jim předat, aby v životě obstály? Není to vlastně nijak složité, často stačí jít příkladem. Jak tedy děti vybavit, aby od vás šly do velkého světa sebevědomé a vedly spokojený a úspěšný život?

Staneme se rodiči a padne na nás obrovská tíha odpovědnosti – chce se po nás, abychom děti připravili na život tam venku. Máme jít příkladem a vychovat z nich zdravě sebevědomé jedince, kteří jsou šťastní a úspěšní. Přitom si sami kolikrát nevíme rady. Co je důležité dětem ukázat a k čemu je vést, aby v dospělosti uspěly? A kdy je fajn zvolit různý přístup pro holčičky a pro kluky?

1. Jsme tu vždy pro tebe

Lidé, kteří měli šťastné dětství se budou vždycky rádi vracet domů – pro pohlázení, radu nebo recept na svíčkovou. Jak toho můžete jako rodič dosáhnout?

Vztahová koučka Lucie Königová, autorka knihy (Ne)Gramotný rodič, říká: „Pokud je v rodině podporováno zdravé sebevědomí dítěte, bude se umět prosadit i ve škole a později ve své profesi. Pokud bude mezi nejbližšími cítit teplo, klid a bezpodmínečnou lásku, bude si přirozeně do svého života vybírat lidi, kteří mu také budou dávat pohodu, radost a lásku.“

2. Rodiče nemusí mít vždycky pravdu

Učte děti mít vlastní názor a klidně odlišný od toho vašeho, dovolte diskusi. Mocenský přístup rodičů může mít podle Lucie Königové fatální následky. Vynucováním si poslušnosti a prosazováním názorů z pozice síly se dosáhne jedině toho, že z potomka vyroste nesebevědomá osobnost závislá na autoritách, podobně nezralá jako sám rodič. Přitom schopnost dělat vlastní svobodná rozhodnutí je pro život zásadní.

3. Chybovat je lidské

Naučte dítě, že dělat chyby je naprosto v pořádku. Jak říká Lucie Königová: „Chyba je informace, co je třeba dělat jinak nebo již nedělat. Díky jejich prožití a zdolání člověk roste a posouvá se.“ Podporujte děti v tom, aby zkoušely nové věci, nebály se jít i do neznámých vod. A rozhodně se nesnažte jim od případných chyb pomáhat tím, že budete věci dělat za ně.

4. Pohoda díky fungujícímu systému

Děti by od útlého věku měly mít svoje povinnosti a zodpovědnosti. Domácí práce, drobné činnosti, na které v daném věku stačí (jedná se třeba i o samostatné čištění zubů nebo oblékání). A je velmi důležité nastavit v rodině i respektování pravidel, což vede následně k domácí pohodě. Díky tomu nedělá maminka všechno a není pro děti služka. Dětem se tak vštípi vnitřní disciplína.

5. Základy slušného chování

Chcete, aby se děti chovaly k ostatním slušně a s úctou? Zdá se to jako samozřejmost? Bohužel není. Speciální pedagožka Zdeňka Kroulíková to sleduje ve své praxi denně: „Když na mě zvyšuje hlas maminka a chová se hrubě, nemůžu se divit, že to na mě zkouší posléze i její syn. Pro děti je přirozené přejímat vzorce chování z domova, jinak to ani nejde.“
Počasí na drakiádu vyšlo dobře, snad jen foukat mohlo víc.

6. Jdi si za svým snem

Podporujte děti ve snění a nedělejte si legraci ze stavění „vzdušných zámků“. Možná vám dětská přání připadají v danou chvíli nereálná, ale cesta k práci snů se rozhodně může skrývat za touhou být kosmonautem nebo stát na jevišti v nádherných šatech. Možná máte doma malého vědce, budoucí moderátorku nebo módní návrhářku (proč nenutit děti dělat rodinnou profesi).

To nejdůležitější, co vštípit dceři

Sebeláska na prvním místě - Myslet na sebe a mít se ráda! Zní to sobecky a nafoukaně? Právě naopak. Šťastní a sebevědomí kolem sebe šíří pohodu a lidem je v jejich společnosti dobře. A jak na to? Především se musí mít ráda máma, pečovat o sebe, vychutnávat si život, neobětovat se čistě dětem. Umět se pochválit a nehladat na sobě jen chyby.

To nejdůležitější, co naučit syna

I kluci pláčou - Obecně je téměř jediným povoleným místem, kde mohou dospělí muži dát průchod emocím, fotbalový (nebo jiný sportovní) stadion. A to je velká škoda. Nikdo neříká, že by měl váš syn ronit slzy na vyžádání, ale proč držet city v sobě? Sebevědomý muž nemá problém ukázat smutek či dojetí a ženy jej rozhodně nebudou považovat za slabocha.

Šárka Hudečková,
s použitím internetu



Drakiáda konaná dne 6. října 2019



Všechny děti byly oceněny. Ty s vlastním, doma vyrobeným drakem pak obdržely extra ceny.



Do pouštění draka se zapojila i malá Helenka Šacklová.

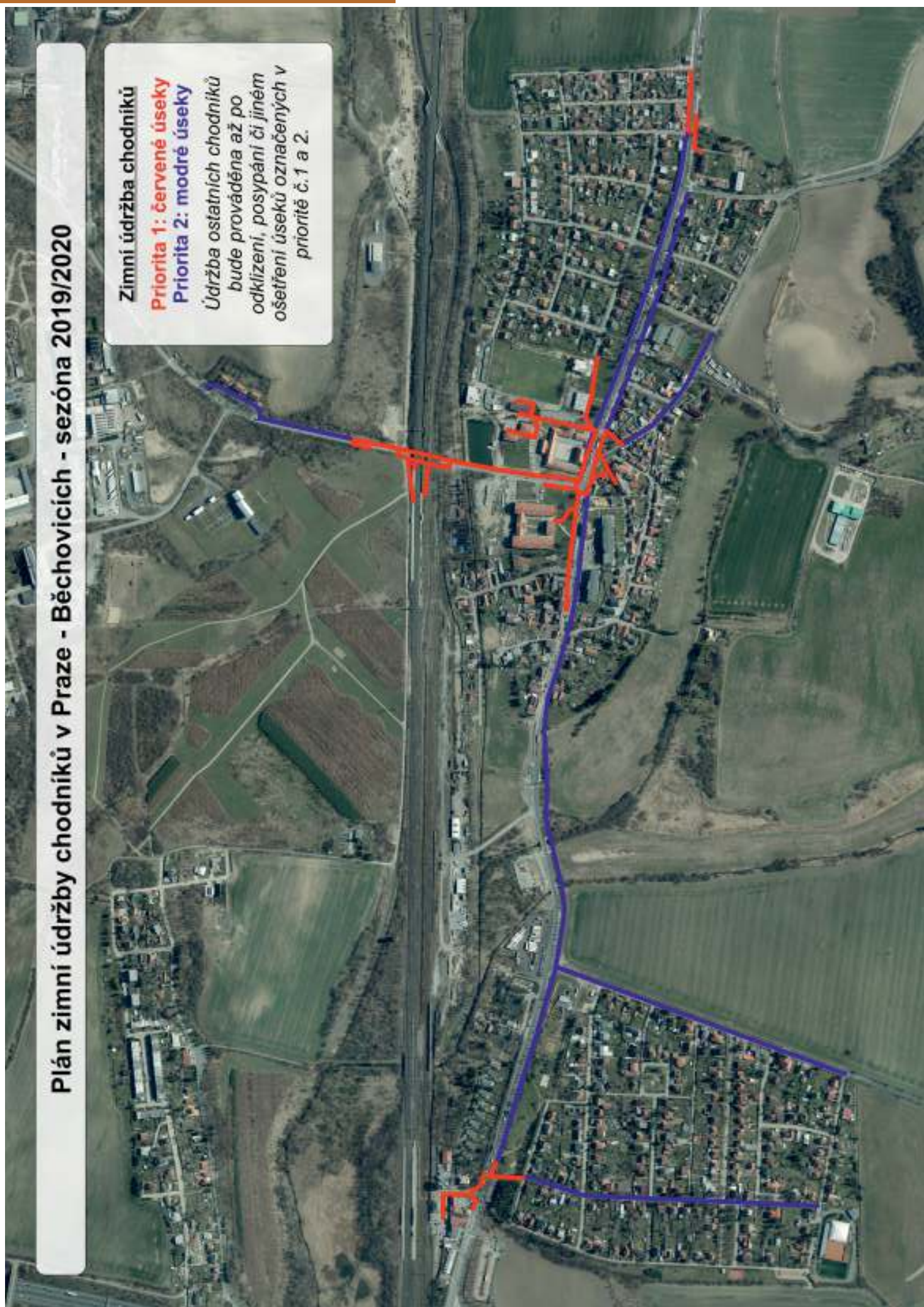
Počasí na drakiádu vyšlo dobře, snad jen foukat mohlo víc.



Foto: (3x) Jan Jech

Plán zimní údržby chodníků v Praze - Běchovicích - sezóna 2019/2020

Zimní údržba chodníků
Priorita 1: červené úseky
Priorita 2: modré úseky
Údržba ostatních chodníků
bude prováděna až po
odklizení, posypání či jiném
ošetření úseků označených v
prioritě č. 1 a 2.



Plán zimní údržby silnic II. a III. třídy v Praze - Běchovicích - sezóna 2019/2020

TSK zajišťuje zimní údržbu
silnic v těchto ulicích

Českokobrodská
Do Říčan
Mladých Běchovic
Podnikatelská
Do Panenek

parkoviště u č.p. 574 a 575, K Táboru,
Manž. Lyčkových, Nad Propustí, Příprezní,
Povoznická, Mlýnská, Josefa Němce, K Jeleni,
Richtrova, Travnatá, Antonína Hodného, K Jalojce
areál Panenky, Ke Třem mostům, ulice a parkoviště
před nádražím, u bytoven Mladých Běchovic
č.p. 252 a 254, propojovací ulice od Mladých
Běchovic na Vlčici

**MČ Praha - Běchovice zajišťuje zimní údržbu
silnic v ulicích**

Běchovice I: a Spáleniště, V Okátech, Do Újezdů,
Družebnícká, U Školního pole, Výjezdová, Lilková,
Jana Karafiáta, Na Vaňhově, Na Vycholci, Za
Poštovskou zahradou, Dolnopočernická, Pšenická,
V Potočínách, U Vrby, parkoviště u bytoven č.p. 2,

Běchovice II:
Václava Kovaříka,
Litožnická, Nad Nádražím,
Hasičská, Manž. Kotrbových,
Pplk. Nováčka, Otakara Vrby,
Prosná, Do Dubče, K
Železnici, Setbová, Na
Korunce

MĚSÍC	TERMÍN KONÁNÍ	ČAS KONÁNÍ	NÁZEV AKCE	MÍSTO KONÁNÍ	POŘADATEL
LISTOPAD	2. listopad 2019	od 21:00	ORIENT + BUGR + BULLDOG	Kobra Bar	Kobra bar
	9. listopad 2019	od 21:00	VAŤÁK – KABÁT REVIVAL	Kobra Bar	Kobra bar
	14. listopad 2019	od 19:00	KONCERT NA STARÉ POŠTĚ	Hudební stodola Staré pošty č.p. 1	MČ
	16. listopad 2019	od 16:00	VÍTÁNÍ OBČÁNKŮ	Hudební stodola Staré pošty č.p. 1	MČ
	17. listopad 2019	od 17:30	LAMPIONOVÝ PRŮVOD	Lesopark Vinice	MČ, SDH
	23. listopad 2019	od 20:00	REPREZENTAČNÍ PLES MČ	Hudební stodola Staré pošty č.p. 1	MČ
	23. listopad 2019	od 21:00	VÍTKOVO KVARTETO A VETERÁNI ST VÁLKY	Kobra Bar	Kobra bar
	29. listopad 2019	od 17:00	CESTA ZA SVĚTLEM	Zahrada mateřské školy	Mateřská škola
	30. listopad 2019	od 14:00	DEN PRO DĚTSKOU KNIHU	Knihovna MČ	MČ, Knihovna
	30. listopad 2019	od 21:00	KAREL KAHOVEC, FLAMENGO	Kobra Bar	Kobra bar
PROSINEC	1. prosinec 2019	od 18:00	ROZSVĚCENÍ VÁNOČNÍHO STROMKU	Prostor před ZŠ	MČ, ZŠ, SDH
	4. prosinec 2019	od 16:00	MIKULÁŠSKÁ BESÍDKA BEZ ČERTA	Úřad MČ	Mgr. Veronika Kropáčková
	7. prosinec 2019	od 15:00	MIKULÁŠSKÁ BESÍDKA	Sportovní centrum Běchovice 1 - tělocvična	MČ
	10. prosinec 2019	od 14:00	ROZLOUČENÍ S ROKEM	Sociální služby Běchovice, z.ú.	Sociální služby Běchovice, z.ú.
	14. prosinec 2019	od 21:00	PLASTIC PEOPLE OF THE UNIVERSE	Kobra Bar	Kobra bar
	17. prosinec 2019	od 19:00	ADVENTNÍ KONCERT	Hudební stodola Staré pošty č.p. 1	MČ

Připomenutí 30. výročí Sametové revoluce

17. 11. 2019 od 17:00 hodin
v parku před obchodem
v Běchovicích I.




Městská část Praha - Běchovice
Vás zve na

Koncerty na Staré poště

cyklus běchovické hudební večery

14. listopadu 2019
od 19:00 hodin
Městský sál Staré pošty č.p. 1

**DUO JULIE SVĚCENÁ (housle) a
LADISLAV HORÁK (akordeon)**

ve skladbách českých i jinomnohých autorů

Vstupné zdarma



Lampionový průvod

Dne 17. listopadu 2019

Sraz všech zúčastněných u rybníčka , v Běchovicích I. v
17:30 hod.

Lampiony s sebou

Každý doma vyrobený lampion bude extra oceněn.

 AKCI POŘÁDÁ MČ PRAHA - BĚCHOVICE
ve spolupráci s SDH PRAHA - BĚCHOVICE 

2. PLES

MČ Praha - Běchovice

Sobota 23. 11. 2019

od 20:00 hodin

Společenský sál Staré pošty č.p.1

K tanci a poslechu hraje

Brand New Band

Zatančí nám

Libuše Hybšová a Marek Dědík

Vstup pouze se škraboškou

VSTUPNÉ 300,- Kč



PRODEJ LÍSTKŮ OD 1. 11. 2019 U PANÍ ŠÁRKY HUDEČKOVÉ

725 762 710 NA ÚŘADĚ MČ V ÚŘEDNÍ DNY PO-ST-PÁ

SLAVNOSTNÍ • ROZSVÍCENÍ • VÁNOČNÍHO STROMU

• • •

*v neděli 1. prosince 2019
od 18:00 hod.*

*Před budovou
Základní školy Běchovice*



Podávat se bude
svažené víno
a čaj pro děti

• Vstupné
• zdarma



Akci pořádá MČ Praha - Běchovice



Akci pořádá Městská část Praha – Běchovice

MIKULÁŠSKÁ BESÍDKA

v sobotu 7. prosince 2019 od 15:00 hod.
ve Sportovním centru Běchovice I., Richtrova 536
(Sokolovna)

TĚŠIT SE MŮŽETE NA :

15:15 VYSTOUPENÍ DĚTÍ Z
BĚCHOVICKÉHO SOKOLA

15:30 APO – SHOW NA SKÁKACÍCH
BOTÁCH
(znáte z ČS má talent)

15:45 VYSTOUPENÍ DĚTÍ Z
BĚCHOVICKÉ DRUŽINY

16:00 Přijde MIKULÁŠ, ČERT A
ANDĚL
písničky a básničky s sebou

17:00 VELKOLEPÝ BĚCHOVICKÝ
OHŇOSTROJ



Nejstaršímu běžci bylo letos 92 let.
Mimořádně stále stejný běžec jako v loňském roce.

123. ročník závodu Běchovice - Praha



Běchovické desítky se účastní řada známých osobností.
Mezi jinými Jakub Kohák či MUDr. Jan Pirk.



Otec a syn
Požárkovi kousek
po startu
legendárního
závodu.



Foto : (3x) Jan Jech

15. ročník jízdy pro radost In line Běchovice 2019

29.9.2019 se uskutečnil 15. ročník jízdy pro radost In line Běchovice 2019 za podpory starosty Ondry Martana a podpory grantem z MÚ Běchovice. Organizační tým zajistil tuto sportovní akci ve složení: ředitelka závodu Ivana Kašková, startovní kancelář Hanča Schovánková a Tomík Hromádka, cíl Klárka Sejkpová vydej nápojů od sponzorů, ozvučení cíle Pepa Sejkpa, losování tomboly Zdenka Ehrenbergerová, fotograf Vladka Mindošová, odvoz batohů Míra Kubát. Akce se zúčastnilo 121 sportovců. Na trati byli nejen bruslaři, ale také běžci na 5km, kola, koloběžky, tříkolky a také 5 vozíčkářů. Počasí nám letos přálo. A bylo to tedy krásné rodinné sportovní dopoledne. 1. bruslař v cíli byl Erik Maleček z týmu KSB Modřany, (projel cílovou metu v krásném telemarku) 1. bruslařka v cíli byla Tereza Hradecká z TJ Sokol Běchovice II., první kočárek v cíli vezla bruslařka maminka Lucie Růžicková s dcerou Adélkou. Za tým bruslařů TJ Sokol Běchovice I. se zúčastnilo 11 dětí. V cíli se losovala tombola a tam měl každý možnost něco vyhrát. Letos se akce bohužel neobešla bez dvou zranění, ale obě byla vyřešena díky rychlému ošetření v sanitním voze.

Díky sponzorovi Petrovi Požárkovi jednu z hlavních cen vyhrála Tereza Osvoldová z oddílu bruslení TJ Sokol Běchovice.

Iva Kašková



Foto : (2x) Vladimír Mindošová

Běchovičtí sršni jsou pro Běchovice skvělou reklamou!

Běchovičtí sršni všech věkových kategorií jedou dál! Ať je babí léto nebo sychravo... Stále poctivě trénujeme, těšíme se na víkendové zápasy a v soutěžích bojujeme za Běchovice. Během září až do uzávěrky tohoto čísla Života Běchovic se nejvíce dařilo mladší a starší přípravce, jejich soutěže ale ještě nevidují tabulky. Naši mladší žáci byli v půlce října 11., mladší dorostenci drželi 7. místo ve svých soutěžích. Naši nejmenší ze školičky se o druhém říjnovém víkendu zúčastnili dalšího turnaje Ministar, tentokrát na domácím běchovickém hřišti. V téměř letním počasí. Avýsledek? 7. místo.

Mladší přípravek:

Běchovičtí sršni – Union Strašnice 9:10
Čechie Uhřetěves – Běchovičtí sršni 4:12
Spartak Košiče – Běchovičtí sršni 6:13
Běchovičtí sršni - SK HAMR 9:13
SK Dolní Měcholupy - Běchovičtí sršni 3:17

Starší přípravek :

ABC Braník - Běchovičtí sršni 7:9
FK Klánovice - Běchovičtí sršni 8:6
Sokol Královice - Běchovičtí sršni 5:9
Běchovičtí sršni - Viktoria Štěrboholy 7:15
TJ Kyje - Běchovičtí sršni 5:12

Mladší žáci:

Běchovičtí sršni - TJ Kyje 8:2
FK Újezd nad Lesy - Běchovičtí sršni 6:5
Běchovičtí sršni - Sokol Dolní Počernice 1:16
FC Háje - Běchovičtí sršni 3:0



Foto: (2x) Kristýna Tomášková

Mladší dorost:

Olympia Radotín - Běchovičtí sršni 6:1
Běchovičtí sršni - FAPRAHA 0:2
Spartak Kbely - Běchovičtí sršni 3:2



V poslední době jsme velmi rádi přivítali několik nových hráčů. Přesto Běchovičtí sršni dál přijímají hráče ve všech věkových kategoriích. Pokud chcete hrát fotbal, přijďte za námi! Kontakty najdete na našich stránkách www.bechovictisrsni.cz v sekci NÁBOR.

Alan Hejma

Fit s Věrou

PILATES
v Běchovicích

nové lekce s Věrou Berouškovou

NEDĚLE 18:00

Sportovní hala Běchovice, Richtrova 536

Prosím přineste si vlastní podložku

Pilates rozvíjí koordinaci, sílu, rovnováhu, flexibilitu a dýchání. Propracovává základy, břišní a hýžděové svalstvo jako základ správného držení těla. Pohybové sekvence jsou promyšleně vypracovány tak, aby odbouraly špatné návyky a nenásilnou formou formovaly celé tělo.

Více informací:
Věra Beroušková
Tel.: 606 081 782
www.fitsverou.cz
fitsverou@seznam.cz
FB: Fit s Věrou
jednorázový vstup 100 Kč
10 vstupů 850 Kč
Využijte kartu Multisport

Fit s Věrou

Kruhový trénink
v Běchovicích
s Věrou Berouškovou

Jak procvičit celé tělo a zároveň udržet tepovou frekvenci tak, abyste začali spalovat i tuky.

Jednorázový vstup 100 Kč
10 vstupů 850 Kč
Využijte kartu Multisport!

Trénink zlepšuje fyzickou kondici, pomáhá snižovat hmotnost, formovat postavu a zlepšuje funkci kardiovaskulárního systému.

Intenzitu a náročnost lze individuálně přizpůsobit

NEDĚLE 17:00
Sportovní hala
Richtrova 536
Běchovice

Více informací:
Věra Beroušková
Tel.: 606 081 782
fitsverou@seznam.cz

Prosím přineste si vlastní podložku.

www.fitsverou.cz

Facebook: Fit s Věrou

Instagram: Věra Beroušková



Kouzelný hrad

Navštivte naši prodejnu hraček a potřeb pro dítě v Sibříně. Nebo si zboží objednejte z klidu domova a u nás jen vyzvedněte!

Naleznete nás v Sibříně
na adrese Říčanská 69

- hračky a hry
- potřeby pro dítě
- dětská výživa
- péče o dítě



Možnost platit hotově nebo platební kartou.

www.kouzelnymhrad.cz

ZDE BY MOHL BÝT VÁŠ INZERÁT
Velikost 1/8 A4
Cena 480,- Kč (včetně DPH)



PRODEJ A SERVIS JÍZDNÍCH KOL, SKI SERVIS

**CYKLO
POČERNICE**

**LYŽE · PRODEJ · SERVIS
PŮJČOVNA · BAZAR**

KOLA - PRODEJ, SERVIS

Náchodská 708/79, Praha 9 - Horní Počernice

Po - Pá 9.00 - 18.00, So 9.00 - 12.00

Tel. 281 928 897, www.cyklopocernice.cz

INZERCE

Zájemci o inzerci ve zpravodaji „Život Běchovic“, mohou dle ceníku inzerce
Vyplnit formulář: „Objednávka inzerce“
na www.praha-bechovice.cz a zaslat ho na adresu: zivotbechovic@seznam.cz

INZERCE

**Hledáme
šikovné
ruce**

**HENDRYCH
TECHNIK**

Na pozice:

- Programátor CNC
- Obsluha CNC
- Nástrojař
- Pracovník elektroerozivního obrábění
- Seřizovač vstříkolisů
- Technolog obrábění

reliability
quality

Areál výzkumných ústavů
Podnikatelská 601
190 11 Praha 9 - Běchovice
+420 246 082 406
+ 420 776 082 057
prace@hendrychtechnik.eu
hendrychtechnik.eu

Srdečně Vás zveme
do nově otevřeného

KADĚRNICTVÍ

Kamila Tichá

 **722 161 636**

www.kossuth.cz/cs/salon-krasy-kadernictvi

Rezidence & Wellness Blatov
Starokolínská 306
190 16 Praha 9

SUDOKU - řešení

Sudoku č. 1

7	5	8	4	3	1	6	2	9
4	9	1	5	6	2	7	8	3
2	6	3	9	8	7	5	4	1
3	7	5	8	9	6	2	1	4
6	1	2	7	4	3	9	5	8
9	8	4	1	2	5	3	6	7
8	2	9	6	7	4	1	3	5
1	4	6	3	5	9	8	7	2
5	3	7	2	1	8	4	9	6

Sudoku č. 2

8	5	9	7	1	6	3	4	2
6	2	4	3	9	5	8	7	1
1	7	3	8	4	2	5	6	9
2	9	1	5	7	8	6	3	4
5	4	6	2	3	1	7	9	8
7	3	8	4	6	9	1	2	5
9	6	2	1	8	7	4	5	3
4	8	5	6	2	3	9	1	7
3	1	7	9	5	4	2	8	6