



Život Běchovic



Zpravodaj MČ Praha - Běchovice

březen 2012



Slovo starosty

Milí Běchovičáci,

uprostřed měsíce února, kdy sepišuji březnové slovo starosty, se jeví jaro jako velice vzdálené. Máme za sebou mnoho mrazivých dní s teplotami výrazně pod -15 stupni Celsia, a tak, jak se jevílo zimní období doposud – tedy klidný měsíc prosinec a téměř jarní leden bez větších klimatických výkyvů, únor bezpochyby vše dohnal.

Únor prověřil zejména naši schopnost odklízet chodníky a silnice. Víím, že je vždy co zlepšovat, chtěl bych ale poděkovat našim pracovníkům pro údržbu zeleně a veřejných prostranství. Když zvážím, že máme v Běchovicích 10 km ulic a dvojnásobnou délku chodníků, považuji za velmi dobrý výsledek, že do 12 hodin od doby, kdy přestalo sněžit, byly veškeré komunikace uklizené a ve většině případů zametené. Osobně jsem se byl podívat v některých okolních městských částech (ne na kontrolu, ale z jiných pracovních důvodů) a na některých místech se u našich sousedů chodilo po kotníky sněhem i týden po poslední vložce. Ačkoli se 12 hodin může zdát sakramentsky dlouhých, myslím, že na Běchovice je to pěkný výkon. Děkuji.

Na všem se má hledat to pozitivní a je pravdou, že si osobně dlouho nazpět nevybavím, kdy jsme měli na rybnících tak pěkný a hladký led, jako stvořený k hokeji a bruslení všeobecně. Využili jsme toho náležitě a i já jsem po mnoha letech obul brusle.

Abych nezapomněl na tradiční pozvánku! V měsíci lednu a únoru máme za sebou Hasičský bál a Běchovický masopust. O bále mohu bez obav říci, že se opět povedl. Masopust probíhá až po uzávěrce tohoto čísla, a proto se čtenář dočká „pouze“ fotek. Na měsíc březen je připraven tradiční jarní dětský karneval – pozvánka je uvnitř výtisku. Děti, ale i rodiče čeká interaktivní odpoledne plné zábavy, her a písniček.

Těším se s mnohými z vás na viděnou, třeba právě na některé z běchovických akcí.

S přáním pěkných prvních jarních dní.

Ondřej Martan
Váš starosta



Běchovický masopust...více na str.9

Zápis do MŠ str. 4



Již brzy také
Dětský karneval str. 10

Březen - měsíc čtenářů str.14



V Životě Běchovic 3/2012 najdete:

Slovo starosty	str. 1
Zastupitelstvo, Rada, Úřad MČ	str. 2-4
ZŠ a MŠ	str. 4
Ohlédnutí za dním v Běchovicích	str. 5-6
CSSB	str. 7
Poděkování od oslavenců	str. 7
Kultura	str. 8-13
Knihovna	str. 14
Sport	str. 15-17
Neposeda	str. 18-19
Okénko zdraví	str. 20-21
Sudoku	str. 13
Inzerce	str. 17,22-23





ZASTUPITELSTVO, RADA, ÚŘAD MČ

Nové občanské průkazy

Od nového roku se vydávají nové typy občanských průkazů - občanské průkazy se strojově čitelnými údaji, které nebudou mít čip. Druhý typ občanského průkazu je se strojově čitelnými údaji a s kontaktním elektronickým čipem, za jehož vystavení musí občan zaplatit správní poplatek 500,-Kč. Oba tyto doklady obsahují strojově čitelné údaje a 2D kód. Dále se zavedl bezpečnostní osobní kód. Jedná se kombinaci nejméně čtyř a max. deset číslic, kterou si občan zvolí při převzetí OP.

Podat žádost o vydání elektronických OP je možné na všech obecních úřadech s obcí s rozšířenou působností bez ohledu na místo trvalého pobytu. Žádost o vydání OP bude referent tisknout přímo s údaji o žadateli z informačního systému.

K vyřízení nového OP již není potřeba doložit fotografie, jako tomu bylo doposud, ale referent na místě pořídí digitalizovanou podobu občana. Pořízení snímku žadatele probíhá stejně jako u cestovních pasů. Vzhledem k tomu, že je k dispozici jen jedna kabinka pro nabírání žádostí obou dokladů, protože pořízení nové fotokabinky nabízené státní tiskárnou cenin je pro úřad jednak z prostorových důvodů nepřijatelné a za druhé zařízení navíc by musel úřad platit formou nájemného cca 11 000,-Kč měsíčně, je vhodné, aby žadatelé o vydání nových dokladů využili i dopoledních hodin k vyřízení této záležitosti.



Dále bychom vás rádi informovali, že bylo nově zavedeno vydání OP i občanovi mladšímu 15-ti let a státním občanům, kteří nemají trvalý pobyt na území ČR. OP bude vydán tomu, kdo si o něj požádá. Vydání není povinné. Do nových OP se již nezapisují nezletilé děti a dále údaje o zákazu pobytu a omezení nebo zbavení způsobilosti k právním úkonům.

I nadále může správní orgán vydávat OP bez strojově čitelných údajů, a to jen za těchto podmínek: na 6 měsíců z důvodu technické závady, katastrofy atd., na 3 měsíce se vydává občanovi bezprostředně po nabytí státního občanství udělením, na 1 měsíc – v souvislosti s výkonem volebního práva z důvodu ztráty, odcizení OP atd.

Stávající OP zůstávají nadále v platnosti po dobu v nich vyznačenou a vydávání nových elektronických OP není důvodem k jejich výměně.

ÚMČ Praha - Běchovice



UPOZORNĚNÍ PRO OBČANY

Sdělujeme Vám, že změna sídla nového úřadu proběhne s nejvyšší pravděpodobností k **2. 4. 2012**.

Přesné datum bude s dostatečným předstihem oznámeno na webových stránkách úřadu a dále pak i na vývěskách v Běchovicích.

ÚMČ Praha - Běchovice





VELKOOBJEMOVÉ KONTERJNERY

DUBEN 28. - 29. dubna 2012 (sobota-neděle)

stanoviště:

Za Poštovskou zahradou
Do Říčan x Václava Kovaříka

Předpokládaná hodina zavezení je kolem deváté hodiny ranní a po naplnění VOK proběhne výměna. Odvoz VOK bude po naplnění v neděli dopoledne.

Co do velkoobjemového kontejneru (VOK) patří ?

Rozhodně ANO: starý nábytek - skříně, postele, stoly, židle, křesla, koberce, linolea, matrace, elektrotechnika - pračky, myčky, videa, počítače, rádia, zdravotní keramika - umyvadla, záchody

Co do velkoobjemového kontejneru (VOK) NEpatří ?

Rozhodně NE: stavební odpad, suť, pneumatiky, lednice, autobaterie, barvy, ředila a jiné nebezpečné odpady, odpad ze zahrady

Žádáme o dodržování pořádku v bezprostředním okolí kontejnerů. Případné dotazy zodpoví Kamila Dömeová na tel. č. 281 028 616, e-mailové adrese: kamila.domeova@praha-bechovice.cz.

Kamila Dömeová
ÚMČ

Upozornění pro vlastníky budov - Číslo popisné

Číslo popisné je v České republice územně prostorový číselný identifikátor budovy, který je v dané části obce unikátní. Řada čísel popisných často odpovídá katastrálnímu území, ale někde z historických důvodů může mít samostatnou řadu i menší sídelní jednotka.

Z historie

Číslování domů bylo uzákoněno v době vlády Marie Terezie v únoru 1770 a ve většině obcí proběhlo od podzimu 1770 do roku 1771. Zpočátku nemělo charakter trvalého označení, ale pořadového čísla v konkrétním soupise, třebaže dům byl číslem až do dalšího přechíslování „popsán“ křídou na vrata či dveře. Číslování se provádělo s pomocí vojska v přirozeném sledu tak, jak lze obec postupně projít, obvykle po směru chodu hodinových ručiček. Začínalo obvykle nejdůležitější, zpravidla veřejnou budovou (panské sídlo, fara, rychta, nejbohatší usedlost). U obcí ležících podél silnice číslování obvykle začínalo prvním domem po pravé straně vesnice ze strany, kterou přijíždí vrchnost, po opačné straně se pak vracelo. Domovní čísla bývala napsána na dřevěné, plechové, popř. keramické tabulce, vytažena v omítce nebo provedena štukem.

Č. 1 na Matyášově bráně Pražského hradu



Ve vesnicích většinou od té doby číslování již nebylo měněno, takže okruh čísel z roku 1770 i sled čísel přidělených po roce 1770 poskytuje dobrou informaci o postupu vývoje obce. Ve městech byly většinou budovy od té doby několikrát přechíslovány. První vlna přechíslování proběhla Č. 1 na Matyášově bráně Pražského hradu v letech 1805–1815.

Praha

V Praze se pro směr číslování upřednostňují směry určené proudem Vltavy (tj. od jihu k severu) a směrem od Vltavy (podle některých zdrojů od západu k východu), ale tyto zásady nebyly uplatňovány všude. Budovám po levé straně ve směru číslování se přidělují lichá čísla a budovám po pravé straně sudá čísla. Na náměstích se čísla přidělují obvykle postupně po obvodu náměstí po směru hodinových ručiček. Dotýká-li se pozemek budovy více ulic, přiděluje se budově obvykle orientační číslo zvláště pro každou z těchto ulic, ale na budově se vyznačuje pouze číslo příslušející k té ulici, kde má budova hlavní vchod. Orientační čísla podle nejbližší ulice se většinou přidělují i těm budovám, které nestojí přímo u ulice, ale z ulice k nim vede přístup (například dvorem, bezejmennou účelovou komunikací atd.). Rozlišovací písmena k číslu orientačnímu se používají takřka výhradně k očíslování nových budov v dosavadních



Pokračování na str. 4



Pokračování čísla popisné ze str. 3

prolukách nebo jinak nově vestavěných, případně budov dodatečně V Praze se popisná čísla označují bílými číslicemi na červené tabulce a orientační čísla bílými na modré; evidenční čísla rekreačních staveb jsou černá na žluté tabulce, nouzových staveb zelená. Do roku 2000 městská vyhláška č. 1/1960 Sb. HMP, Řád pro jednotné označování veřejných prostranství a číslování domů na území Ústředního národního výboru hlavního města Prahy, ze dne 3. ledna 1960, předepisovala barvu i velikost tabulek, jejich textový obsah a smaltované provedení. Od 12. listopadu 2000 barevné rozlišení a provedení čísel není stanoveno žádným předpisem a město Praha na rozdíl od všech ostatních obcí v ČR už ani nemá kompetenci je stanovit.

Zákon o hlavním městě Praze v části týkající se číslování domů (§ 14) totiž pražskému magistrátu ani jiným orgánům města tuto pravomoc nedává. Provedení tabulky a uvedení či neuvedení dalších údajů na tabulce tak záleží na libovůli majitelů domů a místních zvyklostech. **Vlastník budovy je však** podle ustanovení tohoto § 14 odst. 6 zákona č. 131/2000 Sb., o hlavním městě Praze, ve znění pozdějších předpisů, **povinen na svůj náklad označit budovu číslem určeným hlavním městem Prahou a udržovat je v řádném stavu, jinak se dopouští porušení zákona.**

Tabulky s čísly se umísťují viditelně. Číslo orientační (je-li přiděleno) má být podle vyhlášky ministerstva vnitra umístěno vždy pod číslem popisným. Označení popisných, orientačních a evidenčních čísel se podle vyhlášky má barevně lišit. Celostátně nejsou barvy stanoveny, jednotnou podobu pro své území mají podle Zákona o obcích (§ 32 odst. 1) stanovit obecní nařízení, Praze obdobnou kompetenci Zákon o hlavním městě Praze nesvěřuje. Mnoho obcí však žádné takové nařízení nikdy nevydalo. Číslo popisné nebo evidenční se podle aktuálního českého zákona o obcích nesmí užívat opakovaně, tj. nesmí být přiděleno ani nové budově, která stojí na místě zaniklé dřívější budovy, jak se mnohde v minulosti dělo. Dokonce ani, pokud by byly přecíslovány domy v celé obci, což zákon připouští výjimečně z vážných důvodů (§ 32 zákona) a na náklady obce, tak nesmí být znovu přidělena ta popisná a evidenční čísla, která v minulosti měly jiné budovy (§ 31 odst. 5 zákona). Jedním z případů, kdy musí dojít k přecíslování, je zrušení části obce. Zanikne-li budova, příslušné popisné nebo evidenční číslo je zrušeno a nesmí být znovu přiděleno.

Mgr. Martina Vlková
odbor vnitřních věcí
(s použitím internetu)

ZŠ a MŠ

ZÁPIS DO MATEŘSKÉ ŠKOLY

MŠ ČTYŘLÍSTEK
Za Poštovskou zahradou 588
190 11 Praha 9 - Běchovice



Zápis proběhne ve čtvrtek **22. března 2012** od 15.00 do 18.00 hodin v budově MŠ ve žluté třídě.
Prosíme rodiče, aby si přinesli rodný list dítěte a občanský průkaz.

Případné dotazy zodpovíme na tel.: 725 135 405
nebo e-mail: msbechovice@seznam.cz



V tomto čísle zpravodaje se nám představí

„BĚCHOVICKÉ VČELKY“

Všichni je snad znáte. Jsou to obyčejné holky, které baví tanec, rády se smějí, zpívají a hrají. Berou to krátké období "DĚTSTVÍ" tak, že jim můžeme všichni závidět.

V roce 2010 jsme začaly (Petra Jandusová a Kamila Dömeová) éru roztleskávaček "BĚCHOVICKÉ VČELKY". Dnes se můžeme pyšnit řadou úžasných tanečnic a krásnými vystoupeními po celém okolí. Už 19. 2. 2012 od 15:00 jste nás mohli vidět na ukončení zimní ligy ve Sportovním centru Běchovice, 25. 2. 2012 jsme zahřály běchovické HASIČE na Masopustu, 4. 3. 2012 roztancujeme dětskou diskotéku v místním Music BARU Cheetah na Staré poště a 24. 3. 2012 se ukážeme na tradičním DĚTSKÉM KARNEVALU. Tak doufáme, že nás přijdete podpořit.

Touto cestou bychom chtěly poděkovat MČ Praha - Běchovice za podporu a zakoupení nových třísní pro naše tanečnice.

Kamila Dömeová



foto (2x): Petr Vích

ZIMA V BĚCHOVICÍCH

12. února klesla rtuť
teploměru v Běchovicích
na -25 stupňů Celsia.



foto (2x): Jan Jech



foto: Zorka Velebová

Jirka Veleba si
užívá svůj první
sníh.





ZIMA V BĚCHOVICÍCH

Silné mrazy přilákaly na místní rybníček malé i velké sportovce.



Do úklidu ledové plochy od sněhu se zapojil i místostarosta p. Michal Jiřík



foto: Ondřej Martan

U bruslařské dráhy Na Korunce probíhá rekonstrukce šaten.



foto (4x): Jan Jech



CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB BĚCHOVICE



Vážení čtenáři,

po uzavření účetnictví loňského roku, odevzdání všech vyúčtování, statistik a evidencí a po kontrole auditora konečně nastává ten správný čas podělit se s Vámi o novinky roku 2012 v Centru sociálních služeb Běchovice.

Nejvíce viditelná změna, kterou jste zřejmě již zaregistrovali, je změna grafického vzhledu organizace. Grafický vzhled proměňujeme postupně, největší očekávanou změnou letošního roku bude jistě spuštění nových webových stránek. Za nezištnou pomoc při zpracovávání nového obrazu organizace moc děkujeme zkušenému grafikovi Danieli Hamerníkovi. Věřím, že tato změna se líbí i Vám.

Nově používáme červenobílé logo (Centrum sociálních služeb Běchovice) a siluety osob všech věkových kategorií. Tato naše proměna a nový vzhled má značit fakt, že jsme dynamická a otevřená organizace, s potenciálem pro přizpůsobivost a změny – naší cílovou skupinou nejsou jen senioři, ale i jejich rodiny (děti, vnoučata, pravnoučata) i další známí a lidé z okolí.

A jaké jsou další plány do roku 2012?

Především a na prvním místě z mé pozice je zajištění finanční stability organizace – vkročili jsme do údajně nejtěžšího období financování sociálních služeb, i přesto věřím v pozitivní výsledek a úspěšné pokračování naší činnosti, i když to nebude lehké. Cesta, která je veřejně podporována, je rozvíjení terénních služeb – i tímto směrem se chceme ubírat. A v neposlední řadě budeme po celý rok pracovat na realizaci doprovodných aktivit a aktivizačních programů, které završíme tradičním Dnem pro zdraví.

Připomínám, že se u nás můžete též nechat hýčkat anebo strávit čas relaxací – ať už využijete služeb pedikérky/manikérky Hanky nebo masérky Heleny. Ceny jsou velmi přívětivé, pro seniory poskytujeme slevy!

Nabídka masáží:

**klasická, relaxační, lymfatická drenáž
čínská tlaková, čokoládová, medová,
baňkování, přístrojová kosmetika
reflexní, aromatická, léčebné zábaly
objednávky na telefonu +420 775 204 100**

Máte-li jakékoli další náměty, neváhejte nás kontaktovat!

PhDr. Melanie Zajacová, ředitelka

tel: 775 203 100, melanie@cssb.cz



PODĚKOVÁNÍ OD OSLAVENCŮ

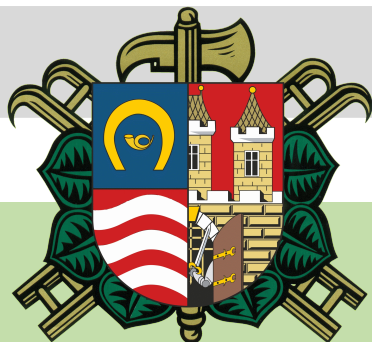
Děkuji Úřadu MČ Praha - Běchovice a jeho pracovníkům paní Mgr. Vlčkové a panu Skopalovi za milé blahopřání a krásný dárek k mým 75. narozeninám.

Vlasta Pospíšilová

Děkuji MČ Praha - Běchovice za pěkný dárek k mému jubileu, který mně byl předán pracovníky MČ s milým blahopřáním.

Jaroslava Boštičková





KULTURA - ohlédnutí

2. hasičský bál v Běchovicích - bylo opět plno

Hasičský ples býval odnepaměti součástí běchovického kulturně-společenského života. V roce 1973 se cosi přihodilo a od té doby až do loňska neproběhl ani jeden. Nově činní hasiči v Běchovicích chápali zmíněný stav za neutěšený a rozhodli se dobrou tradici obnovit. V loňském roce se 1. hasičský bál povedl. S účastí významně přesahující 200 návštěvníků překonal veškerá očekávání.

Příprava druhého, tedy letošního bálu byla o poznání optimističtější. Odpadly organizační neshody, prvotní ostych a strach z neznámého. To, co se však stalo novým otazníkem, byla chuť potenciálních návštěvníků k opakované návštěvě toho, co již viděli. Na mysl nám přicházely skutečnosti, jako je období krize, zda loni nebyli návštěvníci jen zvědaví a letos již na bál nepřijdou, a podobně. Ani jedna z obav se nenaplnila.

2. hasičský bál letos přivítal 250 návštěvníků, na které čekal pestrý program s obligátní (a letos opravdu pěknou) tombolou, perfektní kapelou a množstvím dobrého pití.

Program obsahoval mimo očekávané hudby a pití i řadu zajímavostí. Zlatým hřebem večera se stalo vystoupení členů sboru dobrovolných hasičů Běchovice s jejich vlastním nastudovaným programem. Přes počáteční technické zaškobrtnutí mohu říci, že Běchovice dosud nic podobného neviděly. Lví podíl na úspěchu naší formace měla choreografie a vedení nácviku Kamilou Dömeovou. Za to jí patří naše obrovské poděkování. Vystoupení nebudou hasiči opakovat, a proto ti, kteří na bál nepřišli, ho bohužel už neuvidí. Mohu však prozradit, že 3. hasičský bál v Běchovicích s sebou přinese opět něco, co stojí za to vidět.

Akci podobného rozsahu není jednoduché uspořádat. Chtěl bych proto touto cestou poděkovat všem, kteří se na její přípravě podíleli.

Náš dík patří i sponzorům – společnosti TAQ, s. r. o., a společnosti Ingbau a.s.. 2. hasičský bál finančně podpořila i Městská část Praha – Běchovice.

Děkujeme.

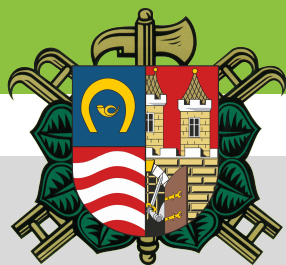
Za SDH Běchovice

Ondřej Martan, starosta SDH Běchovice

Tomáš Hrubý, velitel JSDH Běchovice



foto (2x): Jan Jech



KULTURA - ohlédnutí

Na Běchovickém masopustu bylo veselo.



foto (6x): Jan Jech





KULTURA - pozvánky

MČ PRAHA – BĚCHOVICE POŘÁDÁ



24. 3. 2012



DĚTSKÝ KARNEVAL

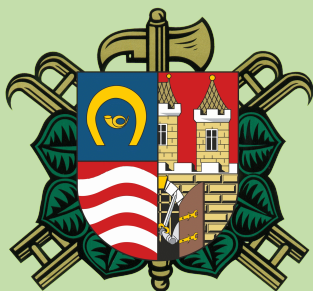
OD 14:00 VE SPORTOVNÍM
CENTRU BĚCHOVICE

Program: VYSTOUPENÍ BĚCHOVICKÝCH VČELEK
ZÁBAVNÉ SOUTĚŽE
VYHODNOCENÍ MASEK





KULTURA - pozvánky



*Milí rodiče, milé děti, přijďte
se s námi pobavit na*

Běchovické pálení čarodějnic



akce se uskuteční

30. dubna 2012 ve 14,30 hodin

za budovou Úřadu městské části.

Čarodějnice pro Vás připravuje opět

Sbor dobrovolných hasičů Běchovice.

Všechny srdečně zveme a těšíme se

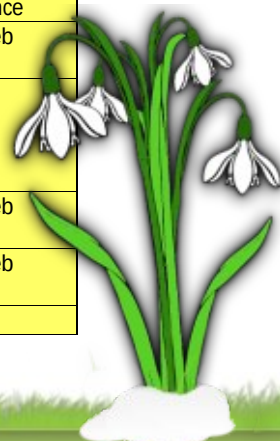
na příjemnou zábavu!

„Moderátor DJ Petr Vich“



Na co se můžete těšit v dubnu r. 2012?

DATUM	NÁZEV	ORGANIZÁTOR	ČAS	MÍSTO KONÁNÍ
4.4.2012	Běchovická korunka 2012 - In line	Sokol Běchovice 2	od 17:00	Sportovní areál na Korunce
5. - 6.4.2012	Bruslíkův velikonoční příměstský tábor	Sokol Běchovice 2	8:00 - 16:00	Sportovní areál na Korunce
14.4.2012	Vítání občánků	MČ	15:30 - 16:30	Centrum sociálních služeb Běchovice
18.4.2012 19.4.2012	Jarní běsnění s prodejní výstavou žákovských prací	ZŠ Běchovice	16:00 - 18:00 17:00 - 18:30	ZŠ Běchovice
21.4.2012	Jarní běchovický bazar	Centrum sociálních služeb Běchovice, Neposeda	14:00 - 17:00	Centrum sociálních služeb Běchovice
26.4.2012	Výlet parníkem	Centrum sociálních služeb Běchovice	14:00 - 18:00	Centrum sociálních služeb Běchovice
30.4.2012	Pálení čarodějnic	Sbor dob. hasičů, Neposeda	od 15:00	Za budovou ÚMČ





„Ochutnejte” novou Besedu

Vážení spoluobčané, rády bychom Vám za NADOSAH, o.p.s. oznámily, že **KC Nová Beseda v Klánovicích se pro vás dne 17. 3. 2012 znovu otevírá.**

Od 15.00 hod se mohou návštěvníci těšit na následující kulturní program určený dětem i dospělým, spojený s ochutnávkou vína i domácích pekařských a cukrářských výrobků.

- 15.00 Pohádka: „Dlouhý, Široký a Bystrozraký”** v netradičním pojetí, Divadlo Pro malý
- 17.00 Oficiální otevření KC Nová Beseda** - přestřihnutí pásky starostou p. Ing. P. Soukupem
Vernisáž KLÁNOVO VELMI POZDNÍ ODPOLEDNE aneb nostalgická malířská vzpomínka na Klánovice v období první republiky - výstava ak. sochaře Z. Hoška
- 18.00 Klánovická skupina Bluesklan**
- 19.30 Host večera: Ondřej Kepka**
- 20.30 Posezení s překvapením aneb Překvapení s posezením**
- 21.00 Rock a pop s hudební skupinou NOT**
- Průběžně Yoyování** – Jan Spek Novotný; **Footsack** – Václav Klouda a Honza Weber
Ukázky výrobků kreativních kurzů

Připravili jsme pro vás i **nové webové stránky** www.kcnovabeseda.cz, kde najdete veškeré informace.

Naším hlavním cílem, aby se Nová Beseda stala středem kvalitního kulturního dění nejen Klánovic, ale i širokého okolí. K jeho naplnění jste ale potřeba i Vy a Vaše podpora.

Najděte si v našem programu to své a přijďte. Rády bychom, abyste v Nové Besedě našli nejen kulturní pořady, na které se budete těšit, ale i místo pro společné setkávání s přáteli.

Přejeme vám, aby se Vám v Nové Besedě líbilo a bylo dobře.

Za NADOSAH o.p.s. Gabriela Šmerdová

PROGRAM

březen 2012

...jsme NADOSAH

Výstava měsíce	ZDENĚK HOŠEK, ak. sochař, malíř	VERNISÁŽ: 17. 3. 2012 od 17.00
Otevíráme 17. 3. sobota, 15:00	OCHUTNEJTE NOVOU BESEDU	Zahajovací akce s programem
Kino 18. 3. neděle, 16:00	TINTINOVA DOBRODRUŽSTVÍ	Vstupné: 65,- Kč děti/ 85,- Kč dosp.
Kurzy nejen pro kluky 19. 3. pondělí	MODERNÍ YOYOVÁNÍ	16:00-17:00 (začáteč.) a 17:00-18:00 (pokr.)
Kurzy nejen pro kluky 22. 3. čtvrtek	FOOTBAG (hakisak)	15:30 – 16:30
Kino 22. 3. čtvrtek, 19:30	PERFECT DAYS - I ŽENY MAJÍ SVÉ DNY	Vstupné: 85,- Kč
Tvořivé kurzy 25. 3. neděle, 14:00 – 17:00	ŠPERKY Z KORÁLKŮ	ketlování, motanice, přívěskový náramek, aj.
Divadlo pro děti 26. 3. pondělí, 10:00	DLOUHÝ, ŠIROKÝ A BYSTROZRAKÝ	Vstupné: 65,- Kč děti/ 85,- Kč dosp.
Kino 26. 3. pondělí, 19:30	ŠKOLNÍ VÝLET	Vstupné: 85,- Kč
Přednáška 27. 3. úterý, 10:00 – 12:00	NEHLEDEJME NEMOC – BUĎTE ZDRAVÍ	Vstupné: 60,- Kč/ senioři ZDARMA
Kino 29. 3. čtvrtek, 19:30	MOJE KRÁSNÁ UČITELKA	Vstupné: 85,- Kč
Divadlo 30. 3. pátek, 19:30	MONOLOGY VAGÍNY – Eve Ensler	Vstupné: 320,- Kč / 280,- Kč

Rezervace a informace: www.kcnovabeseda.cz, tel: 608 418 494 nebo e-mail: info@kcnovabeseda.cz
Změna programu je vyhrazena

Kavárna Nová Beseda s dětským koutkem je otevřena:
Po-Pá 10.00 - 13.00 a 15.00 - 22.00, So - Ne 15.00 - 22.00

Pro seniory je každé úterní dopoledne připravena speciální cenová nabídka.



KULTURA



Městská část Praha – Běchovice
ve spolupráci s dětskou organizací



KVĚT - Sdružení klubů dětí a dětských domovů v ČR

**zve všechny děti na 2. společný
výlet v tomto školním roce**

druhý březnový víkend - 9. – 11. 3. 2012

místo určení

MAXOV u Sloupu v Čechách

Děti naložíme v pátek odpoledne v 16:00 hod. před budovou
úřadu a zase Vám je vrátíme na stejné místo v neděli cca
v 15:30 až 16:00 hod.

Cena 650,- Kč

V případě zájmu kontaktujte

Martinu Vlkovou – Mészárosovou

na tel. 281 028 613 nebo 724 033 607.

Nejpozději do neděle 4.3.2012!!!

pozor počet dětí omezen !!!

**S sebou nezapomeňte dobrou náladu, spacák,
přezůvky a oblečení dle předpovědi počasí !!!**



SUDOKU

Sudoku č.1

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

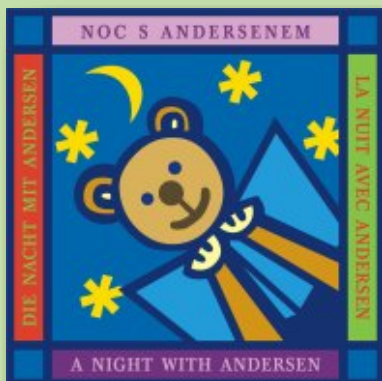
Řešení Sudoku naleznete na straně 23.

Sudoku č.2

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



KNIHOVNA



V naší knihovně bude vyhlášen nejlepší čtenář, zatím tipuji, že to bude spíš čtenářka, protože ženy ve čtenářských řadách výrazně převládají. V letošním roce je cílem vybrat nejen čtenáře s největším počtem výpůjček, ale zároveň i čtenáře, který našich služeb využívá nejdéle. Slavnostní vyhlášení nejlepšího čtenáře proběhne při zahájení Noci s Andersenem, odpoledne 30.března 2012.

Noc s Andersenem - už podvanácté vypukne v knihovnách, školách, klubech, domech dětí... Na webu Noci s Andersenem (www.nocsandersenem.cz) každým dnem narůstá počet registrovaných míst, jsou mezi nimi i účastníci ze Slovenska, Polska, Slovinska, atd. Pro všechny účastníky bude vydána jako každoročně pohlednice připomínající společné zážitky; letos s textem Petry Braunové a ilustrací Tomáše Řízka, kteří je stejně jako předchozí autoři poskytli bezplatně. Pohlednice bude rozeslána dětem do všech registrovaných „spacích“ míst. *)

Noc s Andersenem se bude konat 30. března 2012, přihlášky dostanou děti ve škole a školce na začátku března. Jako každoročně, i letos se zaměříme na autory, kteří mají v letošním roce významné výročí: Jiřího Trnku, Boženu Němcovou, Zdeňka Milera, Josefa Čapka, Eduarda Petišku, Josefa Václava Sládka či Kamila Lhotáka. A hlavně si společnou noc pořádně užijeme!

*) převzato ze stránek Svazu knihovníků a informačních pracovníků SKIP www.skipcr.cz

Hana Santolíková
knihovnice

BŘEZEN - měsíc čtenářů

Svaz knihovníků a informačních pracovníků vyhlašuje třetí ročník celostátní akce BŘEZEN - měsíc čtenářů. V centru zájmu je **čtenář a čtení**, tedy ne kniha (předmět) ani knihovna (instituce), ale **každý čtenář** (kniha i časopisů, e-zdrojů; aktivní uživatel knihovny i ten, který v knihovně nikdy nebyl a (zatím) ani být nechce). Díky zavedení nových služeb knihoven propojíme čtenáře, organizace a instituce zabývající se četbou a čtenářstvím ke společné mediální kampani a dáme o sobě vědět: **Ano, čteme a je nás stále hodně!**

Čtenář roku - v roce 2012 budou knihovny pokračovat v oceňování svých nejlepších čtenářů. Uvítali bychom, kdyby knihovny v letošním březnu a potom v budoucnu pravidelně každý rok oceňovaly své nejlepší čtenáře a našly svého „**Krále čtenářů**“. Cílem této aktivity je posilovat společenský význam a prestiž četby a ocenit ty, kteří služby knihoven nejvíce využívají a podporují. *)

NÁZORY OBČANŮ



Poděkování restauraci.

V lednu jsem s rodinou navštívila restauraci Musta Koira v ulici Do Říčan v Běchovicích.

K této akci jsem neměla moc velkou důvěru, neboť pamatuji hospodu, kterou provozovala Jednota ještě před rokem 1989.

Vím, že tam od té doby bylo několik provozovatelů, avšak skutečnost mne velmi příjemně překvapila. Milé uvítání od pana vedoucího, nabídka v jídelním lístku a pak také hotové pokrmy, které nám všem velmi chutnaly. Dlouho jsem se nesetkala i se zasvěcenou nabídkou nápojů k vybranému jídlu. A tak bych chtěla touto cestou poděkovat za příjemně strávený čas a zároveň ostatním návštěvníkům restaurace jen doporučit.

Jana Jedlinská



SPORT



Speciální olympiáda

Většina z nás jistě zná olympiádu, klání sportovců těch nejlepších z nejlepších, mající kořeny v antickém Řecku. Také už jste jistě slyšeli o paralympiádě, sportovním klání, při kterém o medaile soutěží lidé s fyzickým handicapem.

Ale co je to Speciální olympiáda? Je to velký příběh o lidskosti a umění pomáhat – Special Olympics je celosvětové mezinárodní společenství, které organizuje sportovní kluby, soutěže a zápasy pro lidi s mentálním handicapem.

Své kořeny má v USA, kde v roce 1968 Eunice Kennedyová – Shriverová, sestra prezidenta Johna F. Kennedyho, uspořádala první sportovní setkání dětí s mentálním postižením, a uvedla tak v život myšlenku sportování jako prostředku rozvoje osobnosti a integrace lidí s mentálním postižením. Od té doby se Speciální olympiáda postupně rozšířila téměř do celého světa. Od roku 1990 působí Hnutí speciálních olympiád také v České republice (ČHSO).

Lidé s mentálním postižením prostřednictvím sportu zlepšují své schopnosti, rozvíjejí tělesnou zdatnost, získávají možnost ukázat odvahu a prožít radost a přátelství. U Speciální olympiády jde hlavně o to, aby sportovci pravidelně trénovali a měli ze sportování radost.

Absolutní výkony přitom nejsou rozhodující, jde o to, aby se sportovec i s „minimálním“ výkonem mohl rozvíjet a sportovat dle svých možností a na olympiádě či turnajích SO pak změřil své síly se sobě rovnými. Možnost sportovat je tak otevřena téměř každému, bez ohledu na stupeň jeho postižení. Pro zvláště těžce postižené sportovce, pro které by i za těchto podmínek byla účast v běžných sportovních disciplínách příliš náročná, jsou určeny tzv. přizpůsobené disciplíny, přiměřené jejich možnostem.

V lednu 2012 se mentálně postižení sportovci opět účastnili Speciální zimní olympiády v Horní Malé Úpě, kde soutěžili ve sjezdových i běžeckých disciplínách. Snažíme se s našimi sportovci (USK mentálně postižení) pravidelně trénovat celý rok, což je spojeno se značnými náklady (pronájem tělocvičny, bazénu, letní soustředění, vybavení na zimní sporty, cestování apod.)

Proto si Vás tímto dovolujeme požádat o příspěvek na provoz Univerzitního sportovního klubu – mentálně postižení, člena Hnutí speciálních olympiád.

Pokud byste měli doma odložené běžky, hůlky, boty na běžky, které se dají ještě použít, budeme rádi, když si nás vzpomenete a darujete nám je na tréninky.



Děkujeme
Vám za přízeň,
Za USK Praha

Hana Kratochvílová
zástupce klubu
tel. 732846789

Vernisáž fotek zahájí sezónu Třech pro zdraví

„Když zážitek je víc než výkon“ jest nové motto Újezd.net – seriálu „Tři závody pro zdraví“, který si za svou čtyřletou existenci vydobyl zaslouženou pozornost. Vysoká kvalita je zárukou spokojenosti a to nejen, co se týče sportovní stránky, ale také s ohledem na doprovodné aktivity, kterých je dost v každém ze tří dílů. Letos zahájí sezónu slavnostně. V pátek 16. března bude přichystána vernisáž fotek v polyfunkčním domě v Újezdě nad Lesy. K vidění budou fotografie zobrazující průřez závody od roku 2007. Kromě fotek bude vystaven také handbike, speciální kolo pro handicapované cyklisty. „Chceme touto akcí zahájit“ sportovní sezónu a pro jednou se setkat v nesportovním, říká s úsměvem Ondra Brouček, předseda Třech pro zdraví.

„Také bychom chtěli vydražit jednu z fotek ve prospěch handicapovaných cyklistů ze sdružení Černých koní“, dodává s tím, že výsledná částka by přispěla na nákup nového handbiku. Vstup na akci je zdarma a všichni jsou vítáni, hlavní program začne v 18:30. Bližší informace naleznete na www.triprozdravi.cz.

Nezapomeňte si poznamenat termíny závodů, ať některý z nich nezmeškáte. Byla by to velká škoda. Tak tedy: v neděli 22. dubna duatlon v Újezdě nad Lesy, 20. května cyklistický orientační závod v Klánovicích a konečně 1. září cross-country na horských kolech – VC cena města Úval - uzavře celý seriál.

tomeis@email.cz
+420 724660078

Tomáš Eisner
Tři pro zdraví



www.fotbal-petr-bechovice.cz

ODDÍLOVÉ OKÉNKO

Po téměř půlroční odmlce zapříčiněné pracovním vytížením dopisovatele přinášíme informace z našeho oddílu. V první řadě musím konstatovat, že uplynulá podzimní sezóna byla pro náš oddíl úspěšná. Hlavní podíl na tom mají naše mužstva školičky a mužstva mladší přípravy. Určitě jsou naši trenéři těchto kategorií maximálně spokojeni a určitě mají radost s velmi kvalitní základnou pracovat. Naše školička v rámci soutěže MINI Star neotřesitelně kraluje svoji skupině a mužstvo mladší přípravy drtí svoje soupeře jak v soutěži, kde nepoznalo hořkost porážky, tak na halových turnajích, kde poráží i věhlasná mužstva jako je Slavia Praha !!! Prostě jsou naší výstavní skříní. Solidních výsledků dosahují i naši mladší žáci. V tabulce jim patří krásný střed. V soutěži se utkávají většinou s o rok staršími kluky a mnohé zápasy prohráli o pověstný kousek štěstí. Trochu za očekáváním je mužstvo starší přípravy, kde si všichni hráči asi plně neuvědomují, že se jedná o kolektivní sport a mnohdy tak zvaně jedou na vlastní pěst. To jak při fotbale samotném, tak i mimo trávnick. Marná snaha trenérů !!! Mužstvo mužů se jako každoročně nachází na spodku tabulky. Věříme, že i letošní soutěžní ročník dokopou se cítí a udrží pro Běchovice II. třídu.



Jak budeme na jaře hrát ?

Rozpisy mistrovských zápasů jarní části soutěží naleznete na našich webovkách ! Naše členská základna se díky bohu rozrůstá, ale prostor v tomto periodiku je jasně stanoven. Takže již zmiňované rozpisy zápasů a následně také výsledky zápasů budou zveřejňovány pouze na našich webových stránkách.

Více obsáhlejších informací pro naše příznivce a fanoušky !

Do budoucna uvažujeme o vlastním periodiku, které by bylo měsíčníkem, kde by příznivci a fanoušci našeho fotbalového oddílu našli více informací o běchovičském fotbalu. Proto by jsme uvítali, každou pomoc při realizaci tohoto projektu. V případě, že Vás tento projekt oslovil a chtěli by jste pomoci, kontaktujte pro podrobné informace Milana Štěpána, kontakt je na fotbalovém webu.



FAČR – Fotbalová asociace České republiky - členství

Počátkem loňského léta se odehrála podstatná změna ve vrcholném managementu českého fotbalu.

Volbou nového předsedy a členů výkonného výboru a také změnou názvu subjektu z Českomoravského fotbalového svazu na Fotbalovou asociaci České republiky jsme doznali dalších změn v českém fotbale. Jedním z mnoha bodů výkonného výboru bylo odsouhlasení zavedení povinné registrace všech lidí, kteří se točí kolem fotbalu bez ohledu na soutěž, kterou mužstva hrají a s tím spojený povinný členský příspěvek. V letošním roce je výše členského příspěvku stanovena na 50,-Kč. Jak to vypadá v příštím roce se bude asi částka měnit. K celé problematice jsou sice informace jak na stránkách PFS, tak FAČRu, jsou ale obecného charakteru a já osobně bych se rád dozvěděl podstatně více. Např. jak bude suma z členských příspěvků využita, jaký podíl získá mládežnický fotbal a hlavně podle jakých kritérií budou oddíly peníze pro mládež čerpat ? Souhrnem prostě, jak moc nám tato novinka bude prospěšná či neprospěšná. Jakmile zjistím nové skutečnosti budou příznivci informováni na našich webovkách.



Nábor nových hráčů

Po celý rok jsou dveře otevřeny všem zájemcům, kteří by chtěli ve fotbale pokračovat nebo mají chuť tuto hru vyzkoušet. Uvítáme všechny kluky a holky ročníků 1999 až 2008.

Co nabízíme ?

- tým kvalitních licencovaných trenérů (u každé kategorie dva)
- kvalitní tréninkové zázemí (velké travnaté hřiště, travnaté hřiště na malé formy, UMT hřiště na malé formy a tréninky, sportovní hala)
- spoustu tréninkových pomůcek (k nám si míč nemusíte nosit!)
- kvalitní a pravidelné tréninky zaměřené na konkrétní věkovou kategorii
- pravidelné zápasy (mistrovské i přátelské), a turnaje (venkovní, halové)
- pravidelná a kvalitní zimní příprava (účast v zimních ligách)
- pro nejmenší celoroční soutěž MINI Star pod hlavičkou Sportovního centra Běchovice
- každoroční posezení na závěr podzimní a jarní sezony s grilováním a programem
- možnost zakoupení výbavy produktů NIKE s výraznou slevou, jak pro hráče, tak i pro rodinné příslušníky
- nejnižší členské příspěvky v okolí !

Máte-li chuť se přesvědčit na vlastní oči a kůži, přijďte s rodiči podívat na naše tréninky a na vše potřebné se také rovnou zeptat. Rozpis tréninků všech věkových kategorií naleznete na našich webovkách.

Milan Štěpán
trenér

INZERCE

SERVIS PC,

notebooků, výběr, instalace
pro rodiny i firmy.

časová flexibilita samozřejmostí

Martin Novák
774 181 088
novak@kokons.net

student VŠ IT
dlouholeté
zkušenosti

LÉČBA OBEZITY

PORADNA PRO LÉČBU NADVÁHY
pro dospělé i mládež poliklinika Kutná Hora

MUDr. J. POLÁK

tel: 602 721 869

www.obezitologie.cz

Nabízím veškeré

VODOINSTALATÉRSKÉ a TOPENÁŘSKÉ PRÁCE,

Kanalizační přípojky a čištění odpadů a kanalizací, sanita.

Telefonní kontakt: MILOŠ DIVIŠ, ÚVALY 721 354 413



nep:seda - neseď doma
Vaše volba pro volný čas



Co je to ten Autobus?

Co se děje za dveřmi klubu Autobus? Říkáte si, kdo se zde schází? Každý z příchozích je jedinečnou osobností s vlastním názorem a potřebami. Někdo si přijde popovídat s kamarády, jiný s pracovníky. Setkávají se zde mladší se staršími, dělí se o fotbálek, ping-pong i počítač. Pravidla jsou prostá – přistupovat k sobě tolerantně a s respektem, žádné násilí, návykové látky a ničení.

Pracovníci klubu jsou sociální pracovníci, jejich úlohou je provázet mladé lidi na cestě k dospělosti. Pomáhají jim zorientovat se v tématech, která se s dospíváním pojí škola, vztahy, konflikty, hledání sama sebe, práce a brigády...

Je na každém, jak čas v klubu stráví. Někdo si jen krátí volnou chvíli, utíká před nudou, další se tu schází s kamarády, jiný se přišel domluvit na přípravě akce. Vždy se najde prostor pro probrání životních kotrmelců, které mladým přicházejí do cesty.

Klub je určen pro mladé lidi od 11 do 21 let.
Otevírací doba – pondělí, středa, čtvrtek 14:00-19:00,
konzultace – úterý 14:00-19:00 a po domluvě.

Deniz



je z Turecka a bude s námi na klubech a v terénu až do půlky března

je přátelská a má zkušenosti s dobrovolnictvím
tancuje latinsko-americké tance a moc pěkně kreslí
mluví turecky, anglicky a už i trochu česky :-)

PŘIJĎTE SE SEZNÁMIT!

Nová životní zkušenost

V únoru a březnu se do dění v Autobusu zapojuje také Deniz Coşkun – dobrovolnice z Turecka. Jaké jsou její první dojmy?

„Tento klub a tento projekt jsou výbornou příležitostí jak pro mě, tak pro mladé lidi. Společně můžeme vylepšovat své komunikační dovednosti. Zdejší dospívající jsou velmi přátelští a otevření, rádi se učí nové věci. Společně se dozvídáme informace o svých zemích a jazycích, o kultuře, historii, tradicích, hrajeme hry, diskutujeme a zlepšujeme si angličtinu. Tento program vytváří kreativní prostor pro dospívající, kteří se nemusí poflakovat po ulicích a dělat rizikové věci. Velmi si užívám skutečnost, že tu mohu být a jsem ráda součástí organizace.“

Bc. Markéta Brichcínová, DiS

Výzva pro rodiče

V současné době hledáme novou podobu služeb pro rodiče s dětmi v Běchovicích. Vytvářejte ji společně s námi! Chcete se zapojit? Ozvěte se nám! Váš přínos velmi oceníme. Pomůžete nám nastavit Vám služby na míru. Ozvěte se nám na email: ivana@neposeda.org nebo na telefon 739 491 640. Na spolupráci se velmi těšíme!

Mgr. Ivana Štefková



Městská část
Praha - Běchovice



neposeda - neseď doma
Vaše volba pro volný čas

PŘIJĎTE NA

VELIKONOČNÍ DÍLNU

**31.3.
15-18**

A NALAĎTE SE NA VELIKONOCE!

... AKCE PRO CELOU RODINU...

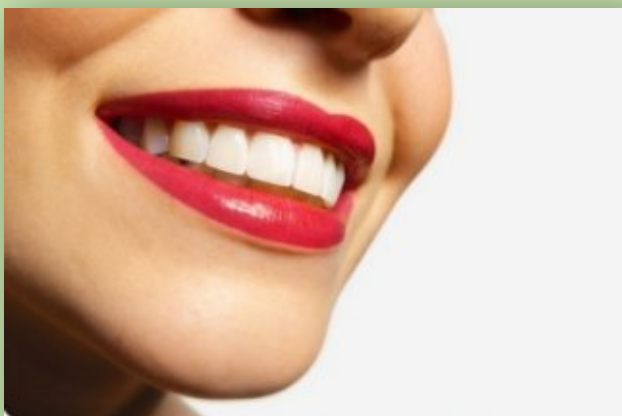
**PROSTORY
NZDM AUTOBUS,
NEPOSEDA, O. S.**

**ČESKOBRODSKÁ 1,
AREÁL STARÁ POŠTA
BĚCHOVICE**





OKÉNKO ZDRAVÍ



Zářivý úsměv

Péče o chrup začíná již výběrem správného zubního kartáčku. Kartáček je nejdůležitějším nástrojem k odstranění zubního plaku, ale i k zabránění vzniku zubního kazu a parodontózy.

Zubní plak představuje měkký povlak na zubech. Svou konzistencí připomíná tavený sýr, a proto k jeho odstranění není potřeba velké síly. Na to bychom měli myslet při výběru vhodného zubního kartáčku. Na trhu se nám nabízí kartáčky různých výrobců, tvarů, barev a velikostí. Ne však každý kartáček je vhodný ke správné ústní hygieně.

A na co se zaměřit při výběru vhodného zubního kartáčku?

Nejdůležitější část zubního kartáčku tvoří jeho hlavička. Na ni bychom se tedy při výběru měli zaměřit. Je potřeba, abychom se při čištění dostali ke všem zubům, tedy i zadním stoličkám. Proto bychom při výběru měli sáhnout spíše po kartáčku s menší hlavičkou. Zároveň je důležité, aby vlákna kartáčku byla co nejměkčí, protože jak již bylo zmíněno k odstranění zubního plaku, není třeba velká síla. Naopak tvrdší vlákna mohou při čištění poškozovat okolní dásně a hůře se přizpůsobují tvaru zubu, takže čištění není provedeno tak důkladně. Mnoho lidí, kteří jsou zvyklí používat tvrdší zubní kartáčky, po prvních použitích měkkého mohou mít pocit, že jejich zuby nejsou dobře vyčištěny. Ale jde opravdu jen o jejich pocit. Ve skutečnosti si je vyčistili mnohem důkladněji.

Co se týče tvaru vláken, nejvhodnější jsou rovně střížená vlákna. Pokud k zubům přiložíme kartáček s různě vysokými vlákny, pracuje v jeden okamžik pouze malé množství těchto vláken a čištění potom není tak důkladné. Gumové „masážní“ prvky na kartáčku jsou zbytečností, spíše mohou být překážkou při čištění. Pokud si nevíte rady s tím, jaký kartáček by pro Vás byl ten nejvhodnější, můžete navštívit lékárnou, kde Vám s jeho výběrem určitě rádi poradí.

Tak nyní už máme vybraný správného pomocníka a můžeme se vrhnout na čištění!

Je třeba dodržovat hygienické návyky, které spočívají zejména v používání zubního a mezizubního kartáčku. Při nesprávném či žádném používání kartáčku vzniká na zubech zubní plak, kterému chrup není schopen čelit. Jak již víme, zubní plak je mazlavá hmota ulpívající na povrchu zubů, složená ze zbytků jídla, slin a bakterií. A právě bakterie mohou produkcí kyselých látek, které působí na zuby obdobně jako kyselina na kůži, poškodit zub. Výsledkem jejich dlouhodobého působení je zubní kaz či úplná ztráta zubu. Abychom jeho tvorbu zabránili, nestačí používat pouze zubní pastu, ústní vodu či vodní sprchu. Nejdůležitější je mechanické odstranění plaku pomocí zubního kartáčku.





Pokračování Okénko zdraví

Co se týče samotné techniky čištění, existuje jich spousta. Jen některé z nich jsou však skutečně funkční. Správná technika čištění zubů vede k dokonalému odstranění zubního plaku i hůře přístupných míst, jakými jsou dásňový žlábek a mezizubní prostory.

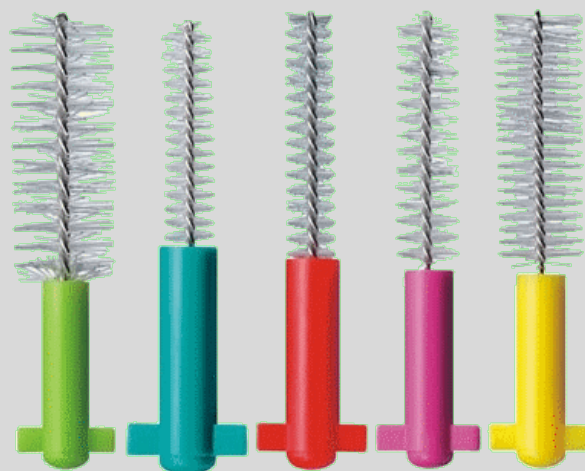


Jak si správně čistit zuby?

Zubní kartáček bychom měli držet volně, nejlépe mezi prsty jako propisovací tužku. Takovýto úchop nám zabezpečí přesný a jemný pohyb v dutině ústní. Zubní kartáček poté přiložíme čistícími vlákny na přechod zubu a dásně, tudíž by se část vláken měla nacházet na dásni a část na zubu. Nyní skloníme hlavičku kartáčku tak, aby v horní čelisti směřovala vlákna nahoru a v dolní čelisti dolů zhruba pod úhlem 45°, avšak stále vlákna kartáčku musí být v kontaktu se zuby a dásní.

Takovýto sklon hlavičky zubního kartáčku zajistí odstranění zubního plaku i z dásňového žlábků, jelikož vlákna kartáčku tak mohou pronikat do prostoru mezi zubem a dásní. Poté co jsme kartáček správně uchopili a přiložili k zubům, začneme vykonávat jemné vibrační pohyby neboli malé kroužky. Nezapomínejte, že každý zub čistíme zvlášť. Jakmile vyčistíme zuby zepředu, tedy zubní plošky, které jsou v kontaktu s rty a tvářmi, vyčistíme i zubní plošky, které jsou v kontaktu s jazykem, tedy zadní plošky zubů.

Na zadních ploškách zubů použijeme stejnou techniku přiložení kartáčku jako v předchozím případě. Nakonec očistíme stejnými malými kroužky i kousací plošky zubů. Myslíte, že je to vše? Není. Určitě jste zapomněli vyčistit zadní plošky posledních stoliček. Přitom je to místo, kde se zubní kaz vyskytuje velmi často. K dokonalému vyčištění zubů nestačí pouze správná technika. Musíte zvolit i správný zubní kartáček, který nebude poškozovat Vaše dásně.



K vyčištění mezizubních prostor bychom měli používat mezizubní kartáček či dentální nit. Mnoho z vás o nich již určitě slyšelo, avšak většina jejich důležitosti i přesto podceňuje. Mezizubní kartáček by měl být každodenní součástí zubní hygieny. Právě mezizubní kartáček se totiž dokáže dostat i tam, kam se běžný kartáček nedostane. Čištění mezizubních prostor je velmi důležité. Právě v těchto místech se ukládá nejvíce zbytků jídla, a pokud je neodstraníme, vznikají bakterie a v konečném důsledku zanedbané hygieny v těchto místech může docházet ke vzniku zánětu dásní a jejich krvácení, které vede k paradentóze. Mezizubních kartáčků existuje také spousta. Výběr záleží pouze na vás. Pokud jste v této oblasti úplný nováček a nejste si jisti, jak mezizubní kartáček správně použít, jakou velikost si vybrat a podobně, určitě navštivte dentálního hygienistu, který vám se vším poradí.

*Adéla Hudečková
s použitím internetu*



Letní tábory s výukou angličtiny

DESCARTES
VZDĚLÁVACÍ AGENTURA

10
let

Hluboká nad Vltavou
Česká Kanada
Křivoklát
Bystřice pod Hostýnem
Daňkovice

Cena:
6 250,- Kč

(cena zahrnuje ubytování, stravu, výuku,
učební materiály, výlety, soutěže
a ceny, vstupy do zámků,
bazénu, apd., pojištění)

Výuku vedou kvalifikovaní rodilí mluvčí



Letos **již desátým rokem** pořádáme Mezinárodní soustředění
s intenzivní komunikativní výukou anglického jazyka.

Soustředění je určeno pro účastníky ve věku **10-18 let**.

6 vyučovacích hodin [45 minut] denně – výuka probíhá **zábavným,
konverzačním způsobem**, při kterém je každé dítě nuceno rozvíjet
své komunikační schopnosti v cizím jazyce.

Ve vyučovací skupině je vždy přítomno 8 - 12 žáků.

Aktivita ve volném čase jsou organizovány
způsobem běžným pro **letní tábory**.

Volný čas budou mít děti podle možnosti
organizovaný se svými **anglickými lektory**,
aby i zde byly spontánně rozvíjeny jejich
komunikační schopnosti.

Táborů by se v tomto roce
měl účastnit i vyšší počet
rusky mluvících dětí,
tím by vznikla nutnost
komunikace v angličtině
i ve volnočasových aktivitách.

Více informací na
www.descart.cz



MILITARY CAMP S PROFESIONÁLY

NOVINKA

Tábor je určen pro účastníky starší 12-ti let.

Military Camp je zaměřen na to, aby se
celý pobyt co nejvíce podobal vojenskému
výcviku a vojenskému životu.

Cvičit se bude reálná sebeobrana,
první pomoc, přežití v extrémních
podmínkách, maskování, taktika,
výcvik **s paintballovými zbraněmi**
(veškeré vybavení na paintball je v ceně tábora)
a další typicky vojenské dovednosti...

CENA: 6 250,- Kč

cena zahrnuje ubytování, stravu, výcvik,
výlety, soutěže a ceny, pojištění

Více informací na **www.descart.cz**



DESCARTES
VZDĚLÁVACÍ AGENTURA

10
let



INZERCE

ANAHITA
Klub Klášovice

Navštivte nás virtuálně
na www.anahita.eu
kontaktujte nás
na tel: 281 963 176

PLAVÁNÍ MIMINEK
Den
otevřených dveří

**Nabízíme Vám
a Vaším dětem**

- Komfortní prostředí pro malé děti
- Bazén se slanou vodou, teplota 32°C,
určený výhradně pro plavání kojenců a batolat
- Profesionální a příjemný tým instruktorů

Anahita, plavání kojenců a batolat
Den otevřených dveří 16. března 2012, 9 - 19h

Zapsat do jarních kurzů můžete své dítě kdykoli na www.anahita.eu,
telefonicky nebo osobně v Anahitě, Utešilova 696, Praha 9 Klášovice.

POTRAVINY

MLADÝCH BĚCHOVIC 2, OBYTNÝ AREÁL U PARKU BEŽCŮ
OTEVŘENO (ZIMNÍ ČAS): PO-SO 7-22, NE 16-22

BĚŽNÉ PRODEJNÍ CENY A SORTIMENT
STRAVENKY GASTRO, TICKET, CHEQUE
★ ZAJÍMAVÉ BONUSY ZA NÁKUPY ★

PLASTOVÁ OKNA • PARAPETY • ŽALUZIE

**AKPA
OKNA**



Tel./fax: 272 703 018
Mobil: 602 780 346
E-mail: info@akpa.cz
www.akpa.cz

NABÍZÍME OKNA 4,5,6,7 KOMOR
ŠÍŘKA RÁMU AŽ 93mm, 2-3 SKLA, 2-3 TĚSNĚNÍ

PRODEJ – NOVÉ BYTOVÉ NÁSTAVBY
6 nových bytů 3+kk vč. 2 mezonetů
Újezd n./Lesy, s. Rohožník, ul. Žehušická
www.rohoznik.cz T: 602 339 870

Nabízíte zajímavou službu??

Prodáváte či naopak něco sháníte??

INZERUJTE

V ŽIVOTĚ BĚCHOVIC!

telefon: 281 028 611

734 448 768

e-mail: zivotbechovic@seznam.cz

Informace na odkazu:

<http://www.praha-bechovice.cz/Aktuality-Sport-Volny-cas/Zivot-Bechovic>

Řešení sudoku č.1

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

Řešení sudoku č.2

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



Ceník inzerce

186 x 246 3 200,-/měsíc A4	186 x 123 1 600,-/měsíc 1/2	186 x 81 1 200,-/měsíc 1/3	92 x 122 800,-/měsíc 1/4
92 x 60 400,-/měsíc 1/8	92 x 29 200,-/měsíc 1/16	92 x 81 600,-/měsíc 1/6	

Šéfredaktor: Šárka Hudečková
Redakční rada: Mgr. Jitka Šnajdrová, Mgr. Melanie Zajacová
Ing. Aleš Rudl

Veškeré příspěvky, inzerci a osobní zprávy přijímá sekretariát Městské části Praha - Běchovice, Šárka Hudečková, tel: 281 028 611, mobil: 734 448 768, e-mail: zivotbechovic@seznam.cz. Příspěvky, které nebudou doručeny na uvedené kontakty, nelze otisknout.

**Uzávěrka inzerce a příspěvků
pro č. 4/2012 je
15.3.2012**

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: Art and Sign, Náklad: 850 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
Za Poštovskou zahradou 479
190 11 Praha 9

tel: 281 028 611, fax: 281 028 610
e-mail: podatelna@praha-bechovice.cz.
web: www.praha-bechovice.cz/1435_Nove-cislo-ZB-na-webu.

