



# Život Běchovic



Zpravodaj MČ Praha - Běchovice

září 2013

## Slovo starosty

Milí Běchovičáci,

setkáváme se na stránkách Života Běchovic po delší letní odmlce. Ve svém minulém, prázdninovém slově starosty jsem vyslovil přání, aby ty letní měsíce byly po všech stránkách klidnější a všichni jsme si mohli užít zasloužené dovolené, nebo alespoň volnějšího tempa v práci. Bohužel se tak nestalo, a nebo alespoň ne v té rovině, která by nám dala vydechnout z měsíců trvající mediální masáže o politické krizi. Celá situace v poslanecké sněmovně gradovala, až vyústila v její rozpuštění. Odhadovat kroky našich nejvyšších představitelů v čele s Milošem Zemanem není až po moment vypsání předčasných voleb složité. Neuběhl však ještě ani rok od jeho nástupu do funkce, a pokud by mělo tempo změn nastolené v uplynulých 6 měsících pokračovat, máme se další 4 léta „na co těšit“.

Měsíc září je v Běchovicích pravidelně jedním z nejživějších. Rád bych Vás pozval na tři akce pořádané nebo spolupořádané městskou částí. V sobotu 7. září začínáme tradiční akcí Loučení s prázdninami – Den zdraví. Jedná se o odpoledne pro dospělé i děti plné zajímavostí z oblasti zdraví, soutěží nejen pro děti, ale i starší občany.

21. září Vás pozvu na senzační sportovní záležitost – Mladé Běchovice. Jako každý rok se nám sejdou stovky mladých běžců, aby nám ukázaly, jak rychle umí běhat. Dopoledne plné soubojů a „ostrých loktů“ slibuje nevšední zážitky pro všechny aktivně i pasivně zúčastněné.

A konečně pozvánka na největší sportovní akci naší městské části. Běh Běchovice – Praha. Společně vybíháme 29. září dopoledne a já osobně bych chtěl vyzvat k účasti co nejvíc Běchovičáků. Pro letošní rok jsme si spolu s Honzou Hřebíčkem a Petrem Požárkem připravili akci s názvem „Běchovice běží Běchovice“. Více se o ní dozvíte uvnitř tohoto čísla ŽB nebo na Facebooku. Prozradit ale mohu, že každý Běchovičák na startu dostane originální tričko s logem akce.

Přeji příjemné prožití babího léta.  
Sportu zdar!

Ondřej Martan  
Váš starosta



Běchovičtí hasiči v létě nezapomněli  
více na...str.11

**Uvnitř tohoto zářijového čísla zpravodaje  
naleznete „mapu s podnikatelskými subjekty“.**

Mapu pro městskou část vyrobila firma Rafael.

## V Životě Běchovic 9/2013 najdete:

|                                  |            |
|----------------------------------|------------|
| Slovo starosty                   | str. 1     |
| Zastupitelstvo, Rada, Úřad MČ    | str. 2-6   |
| Ohlédnutí za dnem v Běchovicích  | str. 6-7   |
| Novinky a zajímavosti z Běchovic | str. 7     |
| ZŠ a MŠ                          | str. 8-9   |
| CSSB                             | str. 10    |
| Sbor dobrovolných hasičů         | str. 11-12 |
| Kultura                          | str. 13-16 |
| Poděkování oslavenců             | str. 15    |
| Sport                            | str. 17-22 |
| Sudoku                           | str. 20-27 |
| Neposeda                         | str. 23-24 |
| Okénko zdrav                     | str. 25    |
| Inzerce                          | str. 26-27 |

Městská část Praha - Běchovice  
si Vám dovoluje oznámit, že

**dne 25.září 2013**

**od 18:00 hodin**

proběhne 17. jednání

**Zastupitelstva**

**Městské části Praha - Běchovice,**

a to v radnici ÚMČ  
(velká zasedací místnost úřadu, přízemí)  
adresa: Českosbrodská 3, Praha 9





# ZASTUPITELSTVO, RADA, ÚŘAD MČ

## INFORMACE z jednání Rady MČ Praha – Běchovice



### Na svém 68. jednání dne 3.6.2013 RMČ mimo jiné projednala:

- návrh nového Organizačního řádu Úřadu MČ Praha – Běchovice
- návrh na opakované vyhlášení veřejné nabídky na pronájem části pozemků a budovy v areálu „Park Běchovice 2006“ v souvislosti s ukončením nájmu současným nájemcem
- návrh na vyjádření k přepracované dokumentaci vlivů záměru „Pražský okruh – stavba 510 Satalice – Běchovice“ na životní prostředí

### Na svém 69. jednání dne 12.6.2013 RMČ mimo jiné projednala:

- návrh na souhlas se změnou územního plánu
- návrh na souhlas s výjimkou z místní úpravy provozu na pozemních komunikacích
- návrh na úpravu provozu MŠ Čtyřlístek v době letních prázdnin
- návrh na souhlas se změnou přílohy č. 1 k tržnímu řádu hl.m.Prahy
- návrh na Dodatek č. 1 k Organizačnímu řádu Úřadu MČ Praha – Běchovice
- návrh na úpravu rozpočtu MČ Praha - Běchovice na rok 2013
- návrh na odpuštění smluvní pokuty za nezaplacení nájemného ve lhůtě na základě smlouvy o nájmu nemovitosti, zapsaného na LV č. 587 pro katastrální území Běchovice u Katastrálního úřadu pro hl.m. Prahu, Katastrální pracoviště Praha
- návrh na souhlas s uzavřením Dodatku č. 1 ke Smlouvě o výpůjčce pozemků pro stavbu „Českobrodská, Praha 21, č. akce 999338“
- návrh na souhlas s kácením dřevin v rámci akce „Českobrodská, Praha 21, č. akce 999338“
- návrh na uzavření dohody o skončení nájmu pozemku pod garáží parc.č. 40 o výměře 23 m<sup>2</sup> zapsaného na LV 587 pro k.ú. Běchovice u Katastrálního úřadu pro hl. m. Prahu s Miroslavem Rabiencným
- návrh na nájem pozemku parc. č. 40 zapsaného na LV 587 v k.ú. Běchovice
- návrh na uznání závad na budově MŠ Čtyřlístek zhotovitelem GEO-ING Jihlava, spol. s r.o.
- návrh na poskytnutí mimořádné odměny ředitelům příspěvkových organizací školských zařízení
- návrh na revokaci usnesení č. 32/67/13 ze dne 29.5.2013 - založení obecně prospěšné společnosti a převod činnosti z příspěvkové organizace Centrum sociálních služeb Běchovice na obecně prospěšnou společnost
- návrh na odstraňování následků povodně na území MČ Praha - Běchovice

### Na svém 70. jednání dne 26.6.2013 RMČ mimo jiné projednala:

- návrh na souhlas s úpravou rozvaděče ve SCB v Richtrově ulici
- návrh na schválení urbanistické studie MČ Praha - Běchovice jako podkladu pro přípravu Metropolitního plánu hlavního města Prahy

Pokračování na str. 03





Pokračování ze str. 02

- návrh na vydání stanoviska k PD na akci „Přístavba sportovního sálu ve sportovním centru, Richtrova 536, Praha-Běchovice“
- návrh na uzavření smluv o smlouvě budoucí o zřízení věcných břemen se společností PREdistribuce, a.s. na vybudování elektrických přípojek na pozemku parc.č. 568/1 v k.ú. Běchovice
- návrh na vydání stanoviska k PD na akci „Kontejnerová provozovna - míchárna a prodejna autolaků, Českobrodská 65, Praha-Běchovice“
- návrh na souhlas s definitivním názvem pro nově připravovanou železniční zastávku v MČ Praha - Běchovicích
- návrh na souhlas s rozšířením základnové stanice mobilní telefonní sítě
- návrh na vypsání veřejné zakázky malého rozsahu na poskytování servisu HW vybavení a podpůrných SW služeb pro potřeby ÚMČ Praha - Běchovice
- návrh na vyhodnocení veřejné zakázky malého rozsahu na provedení výměny oken a dveří v bytových domech Mladých Běchovic č.p. 252 a č.p. 254
- návrh na objednání projekčních a inženýrských prací pro projekt revitalizace slepého ramene Rokytky
- návrh na likvidaci a vyřazení nepotřebného a nepoužitelného majetku
- návrh na schválení hospodářského výsledku Mateřské školy Čtyřlístek Praha - Běchovice za rok 2012 z vedlejší hospodářské činnosti
- návrh na schválení hospodářského výsledku Základní školy Praha - Běchovice za rok 2012 z vedlejší hospodářské činnosti
- návrh na schválení účetní uzávěrky Centra sociálních služeb Běchovice k 31.12.2012
- návrh na schválení účetní závěrky Mateřské školy Čtyřlístek Praha - Běchovice k 31.12.2012
- návrh na schválení účetní závěrky Základní školy Praha - Běchovice k 31.12.2012
- žádost Základní školy Praha - Běchovice na zakoupení nového konvektomatu do školní kuchyně
- návrh na souhlas s uzavřením Smlouvy o právu provedení stavby s ČD, a.s.

Na svém 71. jednání dne 24.7.2013 RMČ mimo jiné projednala:

- návrh na úpravu rozpočtu MČ Praha-Běchovice na rok 2013
- návrh na změnu rozpočtu MČ Praha-Běchovice na rok 2013
- návrh na souhlas s nákupem 4 ks zásahových přileb a 1 ks ochranného pracovního oděvu proti hmyzu pro potřeby JSDH Běchovice
- návrh na souhlas s nákupem 4 ks zásahových ochranných oděvů pro hasiče ZAHAS VII DRAGON a 15 párů zásahových rukavic CHEYENNE s membránou pro potřeby JSDH Běchovice
- žádost o příspěvek na ceny pro závodníky In-line a k návrhu na úpravu rozpočtu MČ Praha-Běchovice na rok 2013
- návrh na změnu trvání nájemních smluv na dobu určitou na pozemky zastavěné garážemi ve vlastnictví třetích osob v prodloužení ulice V Okálech parc. č. 7 - 45 v k. ú. Běchovice
- návrh na nájem pozemku pod garáží parc.č. 11 zapsaného na LV 587 pro k.ú. Běchovice u Katastrálního úřadu pro hl.m. Prahu s JUDr. Vítězslavem Ševčíkem

Pokračování na str. 04





Pokračování ze str. 03

- návrh na nájem pozemku pod garáží parc.č. 40 zapsaného na LV 587 pro k.ú. Běchovice u Katastrálního úřadu pro hl.m. Prahu s Ing. Josefem Šandou
- návrh na nájem pozemku parc.č. 585 zapsaného na LV 587 pro k.ú. Běchovice u Katastrálního úřadu pro hl.m. Prahu
- návrh na uzavření Dodatku č. 2 k Dohodě o narovnání se společností SAOS s. r. o.
- návrh na uzavření Dodatku č. 7 ke smlouvě o nájmu nebytových prostor s firmou Josef Budař - PROMONT
- návrh na souhlas s uzavřením Dodatku č.1 ke Smlouvě o dílo na akci „Rekonstrukce objektu č.p. 479 Praha - Běchovice“
- návrhu na souhlas s uzavřením Dodatku č. 1 ke Smlouvě o dílo na akci „Snížení imisní zátěže z dopravy pomocí izolační zeleně v Praze - Běchovicích“
- návrh na revokaci usnesení č. 7/70/13 ze dne 26.6.2013 k souhlasu s definitivním názvem pro nově připravovanou zastávku v MČ Praha - Běchovice
- návrhu na právní regulaci volného pobíhání psů na území hl. města Prahy
- návrh na provedení malby motivu Běžců na fasádu budovy Úřadu MČ Praha - Běchovice
- návrh na souhlas s rekonstrukcí rodinného domu v ulici Výjezdová č.p. 244
- návrh na souhlas s pokládkou koordinačního kabelu mezi SSZ 9.617 - 9.863 - 9.611 v rámci stavby Systém řízení a regulace městského silničního provozu v hl. m. Praze
- návrh na souhlas s umístěním kontejneru na obnošené ošacení a obuv v MČ Praha – Běchovice
- návrh na vyhodnocení nabídek v rámci veřejné zakázky „Dodávka vybavení školského zařízení v budově Za Poštovskou zahradou 479
- návrh na změnu tarifů pro mobilní telefony
- návrhu na jmenování vedoucí odboru vnitřní správy
- návrh na likvidaci nepotřebného a nepoužitelného majetku příspěvkové organizace CSSB
- návrh na snížení nájemného z důvodu vlhkosti v bytě č. 14 v budově CSSB
- návrh zakládací smlouvy obecně prospěšné společnosti
- návrh na souhlas s uzavřením Smlouvy o výpůjčce pozemku parc.č. 206/1 v k.ú. Běchovice
- znění vyjádření k návrhu „Dopravní sektorové strategii, 2. fáze“ a k Vyhodnocení této koncepce na životní prostředí a veřejné zdraví (SEA)
- návrh na poskytnutí finanční pomoci městu Kouřim na podporu občanů postižených povodní
- návrh na úpravu rozpočtu MČ Praha-Běchovice na rok 2013
- návrh na sanaci pozemku parc.č. 1273/1 v k.ú. Běchovice po požáru

*RNDr. Soňa Beroušková*  
tajemnice ÚMČ





## VELKOOBJEMOVÉ KONTERJNERY

**Září** 8.9. 2013 (neděle)  
**Říjen** 6.10. 2013 (neděle)  
**Listopad** 10.11. 2013 (neděle)  
**Prosinec** 22.12. 2013 (neděle)

stanoviště:

Za Poštovskou zahradou  
Do Říčan x Václava Kovaříka

Předpokládaná hodina zavezení je kolem dvanácté hodiny a po naplnění VOK proběhne výměna. Odvoz VOK bude po naplnění v sobotu v 16:00 hodin.

### Co do velkoobjemového kontejneru (VOK) patří ?

**Rozhodně ANO:** starý nábytek - skříně, postele, stoly, židle, křesla, koberce, linolea, matrace, zdravotní keramika - umyvadla, záchody, staré sportovní náčiní, autosklo a kovové předměty

### Co do velkoobjemového kontejneru (VOK) NEpatří ?

**Rozhodně NE:** stavební odpad, suť, pneumatiky, nebezpečné odpady (např. autobaterie, žárovky, barvy, rozpouštědla, motorové oleje a obaly od nich), odpad ze zahrady, elektrospotřebiče, televizory a PC monitory, počítače, lednice, mrazáky a sporáky

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

## KONTEJNERY NA BIOODPAD

**13. 10. 2013**

**neděle 9-12 hod**

stanoviště:

Za Poštovskou zahradou



**10. 11. 2013.....neděle 13 -16 hod**

**17. 11. 2013.....neděle 09 - 12 hod**

stanoviště:

Za Poštovskou zahradou

Do Říčan x Václava Kovaříka

### Co patří do kontejneru na bioodpad?

**Rozhodně ANO:** zahradní odpad - listí, větve

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





*Městská část Praha - Běchovice  
si Vám dovoluje oznámit, že*

**dne 25.září 2013**

**od 18:00 hodin**

proběhne 17. jednání

**Zastupitelstva  
Městské části Praha - Běchovice,**

a to v radnici ÚMČ  
(velká zasedací místnost úřadu, přízemí)  
adresa: Českobrodská 3, Praha 9

## OHLÉDNUTÍ ZA DĚNÍM V BĚCHOVICÍCH

### Srpnové náladovky



foto (2x): Jan Jech

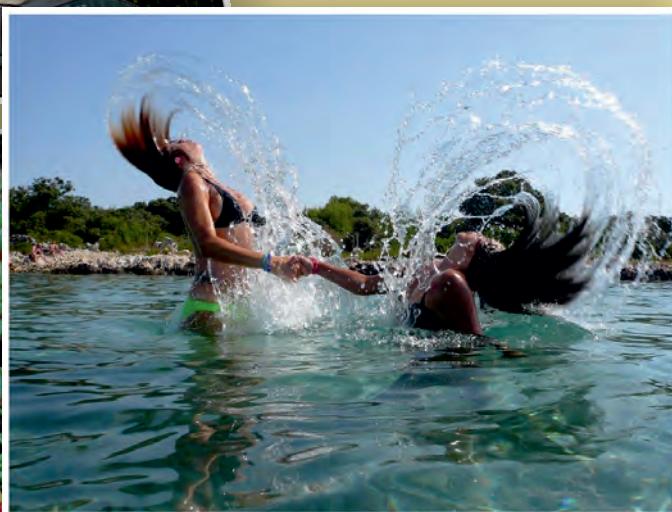


foto: Renata Nováková





**Vypuštěná Jalovka  
v době  
opravy po povodni**

foto: Jan Jech

## NOVINKY V BĚCHOVICÍCH

### Podnikatelské subjekty v Běchovicích

Ačkoli si mnozí z nás myslí, jak dobře znají místo, kde žijí, vsadil bych se s Vámi, že více než 15 nebo 20 podnikatelů a řemeslníků z Běchovic nevyjmenujete. Přinášíme Vám proto ucelenou soupisku všech podnikatelských subjektů, které souhlasily s uveřejněním svého sídla a oboru podnikání v katastru Běchovic. Cílem je, aby občané Běchovic věděli, na koho se případně obrátit, když se jim rozbije automobil, nebo když by například potřebovali provést zednické práce na svém domě či bytě. Věřím, že se uvedený materiál stane dobrým pomocníkem každého, kdo hledá odborné služby, nebo jen drobnější výpomoc.

*Ondřej Martan*  
starosta

*Pozn. redakce: Pro podnikatele, kteří se v seznamu neobjevili a měli by zájem být zařazeni a zveřejněni na webových stránkách MČ Praha – Běchovice, výzva stále platí. Své údaje posílejte na email: [sekretariat@praha-bechovice.cz](mailto:sekretariat@praha-bechovice.cz), do předmětu uveďte „Podnikatel na web“.*





## ZŠ A MŠ



### Ohlédnutí za koncem školního roku



foto (5x): Jan Jech



Pokračování na str. 9





Pokračování ze str. 9



foto (7x): Jan Jech



## CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB BĚCHOVICE



Vážení čtenáři,

po prázdninové přestávce se vám opět hlásíme z Centra sociálních služeb Běchovice. I my jsme se snažili užít letní měsíce na maximum.

V červnu jsme se vydali do cukrárny v Klánovicích. Posezení u kávy a zákusku společně s ředitelkou CssB PhDr. Melanií Zajacovou se neslo v přátelsky laděném duchu.

Devátého července jsme v brzkém odpoledni zajeli za kulturou v podobě výstavy plakátů Alfonse Muchy. Zážitek byl více než pozitivní. Nejen, že jsme se pokochali rozsáhlou sbírkou pana Ivana Lendla, ale Obecní dům jako takový nám rozhodně stál za návštěvu. Galantní pánové z ochranky nás doprovodili secesním výtahem až k sálu a ochotně otevírali bezbariérové přístupy. Po výstavě jsme měli čas na sladkou tečku v podobě zmrzliny. Na výstavu a zpět jsme se dopravili opět speciálním autobusem, který je pro cestování většího počtu seniorů nezbytný.

Jako obvykle patří mezi letní aktivity opékání buřtů. O to víc jsme se těšili, když nám v loňském roce příliš nepřálo počasí a grilování bylo pomálu.

V dalších čtvrtěčných odpoledních jsme si promítli fotografie za uplynulý půlrok a trénovali paměť. Na začátku srpna proběhlo setkání vedení organizace s obyvateli DPS. Hodinová diskuse byla úrodná pro řadu otázek, podnětů a připomínek.



foto: Martin Stromský, Dis

A co chystáme dál?

V sobotu 7. září od 14:00 hodin se opět spolupodílíme na Dni zdraví a loučení s prázdninami. Všichni jste srdečně vítáni. Těšit se můžete na bohatý program napříč generacemi.

Z grantů MČ Praha - Běchovice se vydáme do kina a s Klubem důchodců pojedeme na celodenní výlet do Poděbrad.

V říjnu chystáme oslavu Dne seniorů s podtitulem „proč být hrdý na vrásky“. Při dobrém počasí plánujeme pohybové aktivity v podobě hraní pétanque a jiných sportovních činností. Druhým rokem připravujeme lampionovou slavnost k rozloučení s létem. Aranžérské práce klientů vyzdobí naše prostory. Pomalu se budeme připravovat na Mikuláše a vánoční svátky. To už ale opravdu předbíháme. Užijme si nejprve podzim se vším všudy.

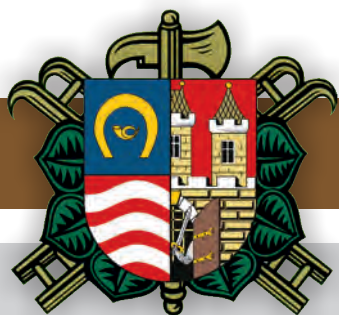
S pozdravem

*Martina Rafačová*  
sociální pracovnice, koordinátorka aktivit  
tel.: 775 997 853, [martina@cssb.cz](mailto:martina@cssb.cz)



foto: Martina Rafačová, Dis





## SDH BĚCHOVICE

### Fotografie ze zásahu hasičů – spadlé stromy u Jalovky



foto (2x): Karel Kuk

### Požáry v Běchovicích

V průběhu měsíců července a srpna vyjžděli naši hasiči k několika požárům.  
Od těch běchovických přinášíme fotografie.

Požár budovy bez č.p. u rozvodny



foto (2x): požary.cz

Pokračování na str. 12





Pokračování ze str. 11

foto (3x): pozary.cz



Požár v Technologickém parku  
Teskobarák vyhořel téměř do základů

foto (3x): pozary.cz





## KULTURA - ohlédnutí

### Běchovická pouť se velmi vydařila

Tak jako každý rok, tak i letos proběhla 8. 6. 2013 ve Sportovním centru Běchovice naše tradiční Běchovická pouť. Čím byla jiná? Snažili jsme se u každé soutěžní disciplíny navodit pohádkou atmosféru nejen kulisami, ale maskami, ve kterých porotci hodnotili výkony dětí z Běchovic a okolí.

K výzdobě nám pomohla i MŠ Čtyřlístek pod vedením Lindy Šmídové, která vyzdobila svými papírovými srdíčky perníkovou chaloupku. Srdíčka vyráběli naši nejmenší, a aby toho nebylo málo, stačili nacvičit pod vedením Hanky Šálkové a Jitky Tesaříkové (červená třída) nádherné taneční vystoupení, které zahájilo letošní Běchovickou pouť. Soutěže obohatila také šermířská skupina Duellanti, která přivezla atrakce, a tak děti mohly střílet z kuší a oštěpů. Firma Coca-Cola Česká republika, s.r.o., přivezla obří nafukovací láhev, na kterou děti mohly šplhat a vidět celý den z výšky.

Všechny přítomné děti se mohly zaregistrovat a dostaly soutěžní kartičku. S touto kartou obcházely soutěže a sbíraly drobné odměny a body. Po splnění všech úkolů děti odevzdávaly kartičky ve stánku s odměnami, kde si mohly vybrat různé ceny od našich sponzorů. Vyvrcholením celého dne bylo vyhlášení soutěžících. Soutěžilo se ve třech kategoriích. Ti nejlepší obdrželi například koloběžky, stan se spacákem, dětské hry, koláče a pizzy.

Celým dnem nás doprovázeli tito účinkující: dívčí skupina HOLKI, zpěvák Bohuš Matuš, AT Studio Domino - mistři ČR, taneční skupina AMBRA - Praha - Újezd nad Lesy, naše Běchovické včelky, Marek Sviderski - ukázka taekwonda, pěvecké vystoupení Tomáše Janků, taneční klub Silueta - mistři Prahy v rokenrolu, Duellanti - šermířské vystoupení, zpěv Kristýna Štromajerová, zpěv Martina Černá a na závěr nám zatančily pohádkovou písničku naše šikovné ženy - Bára Tomášková, Markéta Volšická, Ivana Valentová, Jitka Tesaříková, Lenka Svobodová, Markéta Budská, Petra Jandusová a Kamila Dömeová. Celý tento krásný den moderoval Martin Císař. Jemu moc děkujeme a doufáme, že si pestrého programu a bezva atmosféry užil s námi. Nechybělo ani dokonale pestré občerstvení, které připravila naše úžasná Jana Matušíková.

Děkujeme našim sponzorům:

**Petr Car, a.s. - Petr Požárek,  
Ing. Jiří Malina - M-Cyklus,  
AutoBernau a Hospůdka Na  
Vydrholci - Vladimír Bernášek,  
Jana Jandusová,  
Česká spořitelna, as., Praha 9 - Újezd  
nad Lesy,  
Kuchyně a interiéry LIVING, s.r.o.,  
ACI - AUTO COMPONENTS  
INTERNATIONAL, s.r.o., Běchovické  
uhelné sklady, s.r.o.,  
PNEU SERVIS - Jaroslav Buřič,  
Václav HÁJEK - IPEX,  
Coca - Cola Česká Republika s.r.o.,  
Dodávky.com, s.r.o.-David Žaloudek,  
OFFICE CENTRUM s.r.o.  
SPYRON s.r.o.,  
PIZZA delicato - Mladých Běchovic 2,  
Ing. Josef Fencel,  
VYPLATÍ SE - pan Soukup,  
Autobazar - Jaroslav FLACHS,  
AG FOODS GROUP a.s.,  
CATUS, spol. s r.o.,  
LAVRIS s.r.o.,  
MADE GROUP, a.s.,  
BAGETY STAP, s.r.o.  
,ACTUS GASTRO, s.r.o.,  
Marcela Benešová - zapůjčení masek**

Velké díky patří Jitce a Milanovi Štěpánovým, kteří poskytli prostory celého Sportovního centra Běchovice. Samozřejmě největší díky patří všem, kteří pomohli s organizací celého dne a strávili svůj volný čas s našimi nejmenšími.

*Kamila Dömeová*



## KULTURA - pozvánky

**DEN ZDRAVÍ  
A LOUČENÍ  
S PRÁZDNINAMI**

**SOBOTA  
07/09/2013  
14:00–17:00 HODIN**

- | ZÁBAVNÉ HRY A SOUTĚŽE PRO VŠECHNY VĚKOVÉ KATEGORIE
- | **SPOLEČNÉ BUBNOVÁNÍ, KRUHOVÉ TANCE**
- | BEZPLATNÉ MĚŘENÍ TUKU, TLAKU, GLYKEMIE
- | **UKÁZKY PRVNÍ POMOCI, SANITKA, HASIČI**
- | TANEČNÍ SOUTĚŽNÍ SKUPINY MDDM ŮVALY
- | **MODERUJE MARTIN CÍSAŘ (RÁDIO BLANÍK)**
- | PO CELÉ ODPOLEDNE OBČERSTVENÍ

**MÍSTO KONÁNÍ:** PARK A TRAVNATÁ PLOCHA  
PŘED DOMY S PEČOVATELSKOU SLUŽBOU  
V BĚCHOVICÍCH

**CENTRUM  
SOCIÁLNÍCH  
SLUŽEB  
BĚCHOVICE**

POŘADATELÉ:

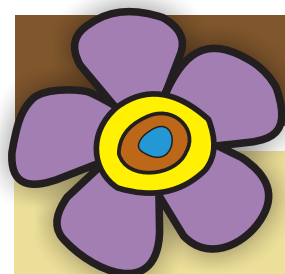
- CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB BĚCHOVICE
- Městská část Praha – Běchovice
- neposeda
- Sbor dobrovolných hasičů Běchovice





## Plán kulturních, sportovních a společenských akcí září - prosinec 2013

| ROK 2013        |                                                                                           |                                                     |                |                                     |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------|
| DATUM           | NÁZEV                                                                                     | ORGANIZÁTOR                                         |                | MÍSTO KONÁNÍ                        |
| září 2013       | Zájezd do kina                                                                            | Centrum sociálních služeb Běchovice                 | 14:00 - 18:00  | Multikino Černý Most                |
| 4.9.2013        | Běchovická korunka 2013 - In line                                                         | Sokol Běchovice 2                                   | od 17:00       | sportovní areál na Korunce          |
| 7.9.2013        | Loučení s prázdninami a Den pro zdraví                                                    | MČ, Neposedá, CSSB, SDH                             | od 14:00       | Pakoviště pře CSSB                  |
| 21.9.2013       | 48. Mladé Běchovice                                                                       | SDM, TJ Sokol, MČ, ZŠ                               | od 9:00        | fotbalové hřiště                    |
| 27. - 29.9.2013 | Výlet dětí do Maxova                                                                      | MČ, Květ                                            | od 16:00       | Maxov u Sloupu Čechách              |
| 29.9.2013       | 10. ročník jízdy na kol.bruslích - In line Běchovice                                      | TJ Sokol, MČ                                        | od 10:30       | Běchovice                           |
| 29.9.2013       | 117. Běchovice - Praha                                                                    | TJ Sokol, MČ                                        | od 11:00       | Běchovice                           |
| 5.10.2013       | Václavská zábava                                                                          | SDH                                                 | od 20:00       | Sportovní centrum Běchovice         |
| 7. - 13.10.2013 | Týden knihoven                                                                            | MČ - knihovna                                       |                | Knihovna                            |
| 8.10.2013       | Den otevřených dveří s odpolední přednáškou pro veřejnost v rámci Týdne sociálních služeb | Centrum sociálních služeb Běchovice                 | 10:00 - 17:00  | Centrum sociálních služeb Běchovice |
| 19.10.2013      | Drakiáda                                                                                  | MČ                                                  | od 14:00       | pole za JHP Mosty                   |
| 26.10.2013      | Halloween party pro děti a dospělé                                                        | Karel Kuk, Týna Míková                              | od 14:00       | Českobrodská 1, Barcheetah          |
| 8. - 10.11.2013 | Výlet dětí do Maxova                                                                      | MČ, Květ                                            | od 16:00       | Maxov u Sloupu Čechách              |
| 17.11.2013      | Lampionový průvod                                                                         | MČ, SDH                                             | od 17:30       | lesopark                            |
| 4.12.2013       | Den pro dětskou knihu                                                                     | MČ - knihovna                                       |                | Knihovna                            |
| 5.12.2013       | Mikuláš                                                                                   | Centrum sociálních služeb Běchovice                 | 14 :00 - 17:00 | Centrum sociálních služeb Běchovice |
| 7.12.2013       | Mikulášská besídka                                                                        | MČ                                                  | od 14:00       | Sportovní centrum Běchovice         |
| 10.12.2013      | Vánoční posezení a rozloučení s rokem 2013                                                | Centrum sociálních služeb Běchovice - Klub důchodců | 14:00 - 17:00  | Centrum sociálních služeb Běchovice |
| 14.12.2013      | Adventní koncert                                                                          | MČ, Neposedá                                        |                | Českobrodská 1                      |



## PODĚKOVÁNÍ OD OSLAVENCŮ

Děkuji paní Dömeové a panu Skopalovi, že mně jménem MČ Praha – Běchovice předali blahopřání a dárek k mému životnímu jubileu.

Marie Santolíková

Děkuji touto cestou MČ Praha - Běchovice za milé přání a dárek k mému životnímu jubileu.

Václav Pelák

Děkuji místnímu úřadu za blahopřání a dárek k mému životnímu jubileu.

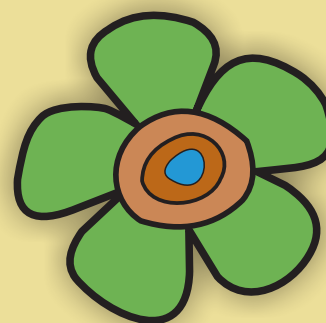
Blanka Šišuláková

Děkuji touto cestou MČ Praha-Běchovice za milé přání a dárek k mému životnímu jubileu, který mi předala paní Marcela Benešová.

Anna Matějková

Děkuji MČ Praha – Běchovice za dárek k mému jubileu, který mně byl předán pracovníci MČ, a za knihu Praha - hlavní město České republiky s podpisem starosty Ing. Ondřeje Martana.

Miloslav Vítovec





ZO ČSCH Praha 9 - Újezd nad Lesy vás zve na  
„3. pražský chovatelský den“,  
v Čentické ulici za Základní školou v Újezdě nad Lesy  
**Akce je pořádána s finanční podporou Magistrátu hl. m. Prahy.**  
**ZDARMA: VSTUP, JEŽDĚNÍ NA PONÍCÍCH, TRAMPOLÍNA, PŘEDNÁŠKY atd.**

**27. 9. 2013 – PÁTEK od 15.00 h.**  
**příjem zvířat, noční spaní se zvířaty (dle počasí) k dispozici**  
**restaurace**

**28. 9. 2013 - SOBOTA 10.00 - 18.00 hod.**

**PROGRAM :**

- výtvarná dílna (vymodeluj nebo nakresli zvířátko)
- předvedení králíčího hopu přes překážky a jeho pravidla
- přednáška o králících
- ukázka práce sokolníka
- přednáška o zvířatech a kvíz vědomostí
- asistenční psi – Helppes, Centrum výcviku psů pro postižené o. s.
- soutěž v králíčím hopu
- odpovědi na dotazy návštěvníků – veterinární lékař
- vyhlášení výsledků všech kategorií, předání cen
- vypouštění poštovních holubů (nejen dětmi, které vyhrají)

**Přesný časový harmonogram bude uveřejněn ve vývěškách a na webu ZO.**  
**Přednášky budou s ukázkou zmíněných zvířat.**

**Celodenní stánky:**

- originální malby na obličeji, prodejní výstava obrazů zvířat (olejomalby a akvarely), možnost malby obrazu na zakázku – malířka A. Lukešová
- ukázka a prodej přírodních kamenů s radami (členka naší ZO)
- prodej chovatelských potřeb, výstava a prodej drobných zvířat, tombola
- restaurace (nabídka jídel, piva, limonád, zmrzliny, cukrové vaty, ledové tříště atd.).

**VYHLÁŠENY JSOU SOUTĚŽNÍ KATEGORIE :**

**Šampion samec, šampion samice s PP, Vítěz kategorie bez PP, Čestné ceny,**  
**Vítězové kategorií: Namaluj zvířátko, Řekni básničku o zvířátku, Ukaž**  
**chovatelské vědomosti, Zazpívej písničku o zvířátku, Předved' zvířecí**  
**dovednost, Psaný příběh o zvířátku.** Přihlášky jsou k dispozici na  
<http://cschpraha9ujezdnadlesy.websnadno.cz> „Dokumenty ke stažení“,  
nebo v podatelně MČ Praha Újezd nad Lesy.

Těšíme se na Vás

Kontakt: tel. 774242204, e-mail: marcela.lamesova@seznam.cz





# SPORT

## Mladé Běchovice startují již 21. září!

Prázdniny jsou za námi a to je neklamným znamením, že se blíží víkend, který donutí děti opustit počítače a různé pasivní zábavy, obout tenisky, nebo tretry a zamířit do Běchovic. Pro většinu z běžců to nebude novinka, protože ve startovním poli slyšíme stále stejná jména, ale přesto se počet borců stále zvyšuje. V letošním roce přibyla tipovací soutěž, ve které může výherce získat pěkný fotoaparát. Na vítěze závodů čeká řada zajímavých cen, poháry a medaile.

Pro ty, kteří se teprve rozhodují zda poběží, nabízím tabulku, ve které se závodníci dozví v kolik hodin proběhne jejich start. Časy jsou orientační, záleží na tom, kolik běžců bude startovat. Je tedy lepší, když si startovní číslo závodníci vyzvednou s předstihem. Čas před závodem je možné vyplnit Dětskou atletikou, jejíž disciplíny budou k dispozici celé dopoledne na tréninkovém hřišti.

V současné době oslovíme rodiče a příznivce závodu a budeme žádat o pomoc při realizaci závodu. Nutně potřebujeme dostatečné množství vedoucích kategorií, abychom mohli v časovém rozpětí od 9 do 12 hodin odbavit na 600 dětí. Pokud by se mezi čtenáři našel zájemce o tuto práci, může se přihlásit u ředitele školy p. Svátka.

Podrobné informace o závodě, seznam přihlášených a on-line přihlášku naleznete na stránkách: **mladebechovice.cz**. Nenechávejte však přihlášení na poslední chvíli. Uzávěrka je **20. září 2013 v 16 hodin!** V místě závodu se můžete ještě prezentovat, ale v tomto případě je nutné přijít půl hodiny před plánovaným startem.

Jan Jech, ředitel závodu

## 48. MLADÉ BĚCHOVICE

| Start | Kategorie                   |                                    | Roč. narození | Délka tratí |
|-------|-----------------------------|------------------------------------|---------------|-------------|
| 9,00  | Starší žáci                 | Běh hlavního sponzora<br>firmy PRE | 1998-1999     | 1000 m      |
|       | Starší žákyně               |                                    | 1998-1999     | 800 m       |
| 9,20  | Mladší žáci                 | Běh starosty MČ Dolní<br>Počernice | 2000-2001     | 800 m       |
|       | Mladší žákyně               |                                    | 2000-2001     | 600 m       |
| 9,40  | Nejmladší žáci              | Běh starosty MČ<br>Koloděje        | 2002-2003     | 600 m       |
|       | Nejmladší žákyně            |                                    | 2002-2003     | 500 m       |
| 10,00 | Nábor 0 - Dívky<br>- Hoši   | Běh firmy<br>ZKU a Kema Company    | 2011-2012     | 50 m        |
|       | Nábor I - Dívky<br>- Hoši   | Běh starosty MČ<br>Klánovice       | 2010          | 50 m        |
| 10,40 | Nábor II - Dívky<br>- Hoši  | Běh starosty MČ<br>Běchovice       | 2009          | 60 m        |
|       | Nábor III - Dívky<br>- Hoši | Běh firmy Slevín.cz                | 2008          | 100 m       |
| 11,15 | Nábor IV - Dívky<br>- Hoši  | Běh firmy<br>Kovové profily        | 2007-2006     | 200 m       |
|       | Nábor V - Dívky<br>- Hoši   | Běh firmy<br>ACI                   | 2005-2004     | 300 m       |

## 13. BĚCHOVICKÁ STOVKA

(Běh dětí a mládeže do 26 let s postižením)

|       |                                                                                       |                                     |              |                         |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------|-------------------------|
| 11,45 | Děti bez průvodce<br>Děti s průvodcem<br>Děti s vyšší<br>výkonností (min. 3<br>běžci) | Běh starostky MČ Horní<br>Počernice | od roku 1987 | 100 m<br>100 m<br>300 m |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------|-------------------------|



Vážení všichni,  
napadlo mne, že je velká škoda, že běhá  
tak málo BĚCHOVIČÁKŮ... NEBO SNAD NE?!

**! PŘINÁŠÍME VÁM VÝZVU !**  
**„BĚCHOVICE BĚŽÍ BĚCHOVICE“**

1. Kolik z Vás závod Běchovice - Praha pravidelně běhá?
2. Kolik z Vás - Běchovických už závod Běchovice - Praha běželo alespoň jednou v životě?!
3. A kolik z Vás si troufne „ZVEDNOUT RUČNÍK“ A LETOS TO KONEČNĚ „DÁT“?!

**...TAK KOLIK NÁS Z BĚCHOVIC  
BUDE 29.ZÁŘÍ NA STARTU?!**

Pozn.:  
BĚCHOVIČÁK je ten, kdo se jím cítí!  
...přistěhovaný, odstěhovaný,  
prostě „NEJEN trvalé bydliště.“ !  
Pro všechny, kteří se akce aktivně zúčastní, máme jedinečné tričko!  
Stačí se jen zaregistrovat do závodu a přihlásit se do akce na  
Facebooku či na mailu.



organizátoři akce: Ondřej Martan a Jan Hřebíček

**Přihlášení do 117. ročníku závodu Běchovice - Praha  
na [www.bechovice-praha.cz](http://www.bechovice-praha.cz)**



facebook: Běchovice běží Běchovice



[honza.hrebicek@gmail.com](mailto:honza.hrebicek@gmail.com)






**V CÍLI TOMBOLA!**  
+ nápoj od   
pro každého!  
prvních 250 získá pamětní minci!

**IN-LINE 29. 9. 2013**  
**BĚCHOVICE**

**start: 10:30**  
neděle 29.9.2013

MHD ZASTÁVKA BĚCHOVICE  
na 13. km silnice Českobrodská v Běchovicích,

**Cíl:** Praha 9 Kyje, Českobrodská ulice - park Jiráskova čtvrť  
**Trat':** totožná s tradiční tratí běžeckého závodu.  
**Délka je 5 km.** Povrch je živcový. Kilometry značené po 1 km.

**Kategorie:** Účastnit se mohou dospělí i mládež bez rozdílu věku i pohlaví. U dětí do věku 10 let doporučujeme při jízdě doprovod rodičů. Jízda nebude rozdělena na kategorie. Start všech je najednou.

**Přihlášku** si prosím zajistíte v den závodu od 9:00 - 10:15 v ZŠ Běchovice (nedaleko autobusové zastávky "Běchovice").  
Startovné činí 50 Kč (neplatí děti do 18 let)

**Vybavení: přilba (povinná),**  
doporučujeme chrániče kolen, loktů, rukavice  
Zdravotníci po trati - zajištěno po 1 km a v cíli, na trati sanita

**[www.brusle-bechovice.blog.cz](http://www.brusle-bechovice.blog.cz)**

Telefon: po 18 hodině - 602795085, E-mail: l.kafca@seznam.cz

**Doprava na místo startu:**

1) z metro ČERNÝ MOST  
busem č. 261 nebo č. 250  
do stanice BĚCHOVICE

2) z metro PALMOVKA  
busem č. 109 s přestupem  
v Dolních Počernicích na  
bus č.163. do BĚCHOVIC



**10.**  
ROČNÍK

**DĚKUJEME PARTNERŮM:**



ZŠ Běchovice, Městská část Praha - Běchovice,  
Městská část P14, TJ Sokol Běchovice 1



## In line pro život neboli LifelnLineTour

Dne 4.8. 2013 jsme se zúčastnili za fitness oddíl TJ Sokol Běchovice seriálu městských závodů v Praze. Přesný název závodu je Kooperativa LifelnLine Tour Praha - Rohanské nábřeží. Akce začala zábavným programem už v 9 hodin ráno, kdy bylo v uzavřeném prostoru bez běžné dopravy povoleno volné bruslení. V 10 hodin následoval závod odstrkovadel těch nejmenších, pak 1 km hobby jízda pro 7-9leté, dále 3 km hobby a další tratě podle věku dětí. My díky šílenému horku – 35 stupňů – jsme se rozhodli zúčastnit se jen jízdy na 10 km - open desítka pro všechny. To, že trasa vede všude za plného slunce, dává tušit, že to vůbec nebylo tak jednoduché! Po prvním kilometru měli snad všichni propocená trička! Za náš oddíl se zúčastnil Michal Mišák Kovalovský, (ve své kategorii 4.místo), Petr Zelina a Ivana Kašková, která se umístila na 3.místě ve své kategorii. Ale byla to medaile zasloužená už jenom tím, že horkem praskly lvě oba skelety na bruslích...a poslední kolo - 2,7km - to skoro "odšmajdala" do cíle pro vítězství. „Chtěla jsem to několikrát vzdát,“ říkala jsem v cíli, když jsem si ošetřovala puchýře ze všech stran, „ale vzdala bych závod jedině, kdyby mi odešla fyzická!“

V 16 hodin bylo vyhlášení vítězů a losování tomboly, ve které jsme i letos bohužel nic nevyhráli. Ještě máme před sebou závod v Opavě. Tak nám držte pěsti, ať se z nás někdo umístí a propaguje naši TJ Sokol a obec Běchovice.

Iva Kašková



foto: František Bilek



foto: Lída Krupková

### Sudoku č.1

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

### Sudoku č. 2

|   |   |   |   |   |   |  |   |   |
|---|---|---|---|---|---|--|---|---|
| 4 | 6 | 1 |   |   |   |  |   |   |
| 5 | 8 | 9 |   |   |   |  | 7 | 4 |
|   |   |   |   | 5 | 9 |  | 8 | 1 |
| 8 | 9 | 3 |   | 1 |   |  |   | 7 |
|   |   |   | 7 | 4 | 3 |  | 1 | 9 |
| 1 |   | 4 |   | 9 |   |  | 6 | 3 |
| 9 | 3 |   |   |   | 1 |  |   |   |
| 6 |   |   | 9 |   |   |  | 3 | 7 |
|   | 4 |   | 3 | 6 | 5 |  | 8 | 1 |





Zveme vás na

## DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ JURTA KLUBU

Soukromý rodinný klub v Běchovicích ve skutečné jurtě!

**KDY? 7. ZÁŘÍ 14-17h.**

Prohlédnete si jurtu a budou představeni někteří lektoři a jejich kurzy i s „ochutnávkou“ výuky.

Od září 2013 otevíráme tyto kurzy:

PILATES – CVIČENÍ PRO TĚHOTNÉ – STROLLERING – SM SYSTÉM – BABY MASÁŽE – MUZIKÁLOVÁ ŠKOLIČKA – HRÁTKY S BATOLÁTKY – TANEČKY PRO DĚTI – CHVILKY BEZ MAMINKY S MONTESSORI – ANGLIČTINA

Kontakt Jurta klub: Na Vydrholci 576, Praha Běchovice, 702 411 822,  
info@jurtaklub.cz WWW.JURTAKLUB.CZ

### Výjimečný koncept: s láskou k rodině, kde dítě není handicap

Unikátní prostor, maminky učí maminky, kurzy pro těhotné i několikanásobní a zkušené rodiče nebo prarodiče – tak lze popsat Jurta klub, který se otevírá v Běchovicích. Povídala jsem si s jeho zakladatelkou Veronikou Kropáčkovou.

#### Začneme od začátku. Jak tě napadlo Jurta klub založit?

V době, kdy se mi narodila Anička, chybělo nám nejen v Běchovicích, ale i v nejbližším okolí místo, kde bychom mohly navštěvovat kurzy pro maminky a děti. Nechtěla jsem dávat miminko na hlídání jen proto, abych si mohla jít zacvičit. Chtěla jsem trávit co nejvíce času s dcerou. Měla jsem zkušenosti s pořádáním akcí pro rodiny a začala jsem uvažovat, že kdybych sama organizovala kurzy, dělala bych to jinak. Mámy by si měly samy rozhodnout, jestli chtějí mít děti u sebe, nebo je dát na hlídání.

#### A proč jurta?

Kruh je magický, nemyslíš? V časopise o bydlení jsem objevila její fotku a bylo jasno. Navštívili jsme s manželem

výrobce jurt a bylo rozhodnuto! Celý rok jsme pracovali na konceptu projektu a do roka a do dne se náš rodinný sen stal skutečností. Vytvořili jsme Jurta klub, kde se konají vzdělávací akce, cvičíme tu, a především se tu maminky potkají s jinými maminkami. Povídají si, dodávají si sílu a energii. Motivují jedna druhou. Doufám, že mladé rodiny, a nejen ony, tak budou trávit více času spolu, efektivně a co nejbližší přírodě. Ráda bych jim řekla, nyní i ze své vlastní zkušenosti, že na plnění snů není nikdy pozdě!

#### Mateřských center je po celé republice hodně. V čem je to vaše výjimečné?

To, podle čeho nás poznají návštěvníci, je jurta. Pokud vím, žádné rodinné centrum nesídlí v jurtě. Jsme blíž přírodě a zároveň maminky s dětmi mají veškeré zázemí a komfort. Spolupracujeme s výbornými lektory a dbáme na individuální přístup. Kvalitní služba s individuálním přístupem, to je v Praze jako hledat jehlu v kupce sena. A další rozdíl je v tom, že jsme soukromým rodinným klubem, fungujeme bez dotací. To má samozřejmě své výhody i nevýhody, ale rozhodli jsme se tak.

#### A jaké kurzy nabízíte?

Zakládáme si na tom, že si u nás vybere každý. Máme něco pro ještě nenarozené děti i pro stoleté babičky. Od cvičení pilates, fyzioterapeutického SM systému, indoor Strolleringu přes muzikálovou školičku po hrátky s batolátky nebo angličtinu. Máme kvalifikované lektory se zkušenostmi z praxe za velmi dobré ceny. Muzikálovou školičku např. vyučuje muzikálová zpěvačka. Angličtinu dvojnásobná maminka s doktorátem z angličtiny a francouzštiny. Mezi maminkami jsem objevila milé, pracovité a vzdělané ženy, které mají co předávat dál. Přirozeně se tak utváří nový rozměr Jurta klubu – rodiče na mateřské nachází rovnováhu mezi prací a péčí o děti. Většinou jsou to ženy, které dosáhly určitého kariérního postu, nyní se chtějí věnovat dětem, ale zároveň nedokáží být „jen“ matkami. Díky Jurta klubu obohacují svými zkušenostmi další maminky (tatínky), a tím samozřejmě posouvají o kousek dál i sebe. Díky tomu jsme víc než jen rodinné centrum.

#### Muselo být celkem náročné klub zprovoznit. Kromě toho máš dvouletou dceru, a ještě studuješ.

Naštěstí mám úžasného manžela a rodiče. Také se nám podařilo najít sponzory. Naším generálním partnerem je Jirsík & Varta střechy na klíč a partnerem firma Rents - Výroba, prodej a servis stanů firmy Fam.

Nesmím zapomenout ani na to, že nás podpořil starosta Běchovic Ing. Ondřej Martan. Díky němu máme parkoviště, což hodně maminek ocení. Pobrat všechny věci pro děti, obzvlášť když máte dvě nebo tři, může být náročné. Auto se hodí. Pan starosta je pro nás i jakousi morální oporou.

Pokračování na str. 22



Pokračování ze str. 21

### A máš čas na dceru?

Právě že u této práce ano. Všechny naše lektorky jsou zároveň matkami. Nechci, aby bylo dítě bráno jako handicap ani pro účastnice, ani pro učitelky. Děti mohou být celou dobu s námi, pokud chtějí. Pokud ne, je zajištěno hlídání.

Když má člověk co nabídnout, je u nás vítán. Stačí mít živnostenský list a odvahu pustit se do něčeho nového. Není nutné být na rodičovské jen doma s dítětem. Je prokázáno, že pokud si rodič odpočine, je spokojenější a dokáže si čas s dítětem více užít, dá dětem víc, než když je unavený a vyčerpaný.

### A může k vám skutečně kdokoli? Mám na mysli to, že většinou se kurzy soustředí na rodiče starších dětí.

Jistě. Máme cvičení pro těhotné, kde maminky pozvolna navazují kontakt s děťátkem. Pro nejmenší miminka nabízíme baby masáže, pak hrátky s batolátky, muzikálovou školičku, angličtinu pro děti i dospělé, doučování z angličtiny, ale i konzultace nad odbornými pracovními prezentacemi apod. No a již zmíněné fyzioterapeutické cvičení proti bolestem zad SM systém

nebo Pilates. Není věková skupina, kterou bychom v nabídce opominuli. Do budoucna chystáme i další kurzy. Co je ale ještě důležitější, během cvičení nebo přednášek mohou mít rodiče miminko u sebe. Není odstrčené, samo, nepláče. Maminky u nás kojí, přebalují, nic je nestresuje.

### Kde najdou zájemci informace?

Na našich webových stránkách [www.jurtaklub.cz](http://www.jurtaklub.cz), nebo na telefonu 702 411 822. Od pana starosty máme přislíbené zapůjčení vitríny, která bude již brzy umístěna před Jurtu klubem, tam naleznete taktéž aktuální informace ke kurzům, přednáškám a akcím.

### Co chystáte na nový školní rok?

První týden v září se budou konat ukázkové hodiny zdarma. V sobotu 7. 9. proběhne slavnostní otevření, kdy představíme lektory i kurzy a přednášky, např. znakování s dětmi, nočníkování, porodní rituál, první chvílky bez maminky s prvky Montessori. Zvu všechny, kteří chtějí zlepšit své rodinné vztahy, nechat se inspirovat, jak na to, seznámit se s dalšími stejně smýšlejícími aktivními rodiči z okolních částí Prahy či Středočeského kraje.

*redaktor: Markéta Kronovetřová*



foto (4x): Veronika Kropáčková





## NEPOSEDA S NOVOU GRAFIKOU

 [www.neposeda.org](http://www.neposeda.org)



Pomáháme rodinám,  
dospívajícím a komunitě



### NEPOSEDA PREZENTOVAL KOMUNITNÍ TERÉNNÍ PROGRAM, který realizuje v BĚCHOVICÍCH



**Ve dnech 13. - 14. června 2013 na Novotného lávce v Praze proběhla již sedmá oborová konference pořádaná Českou asociací streetwork. Tématem bylo tentokrát „Sociální vyloučení, chudoba a lidská práva“.**

Účastníci se jí jak čeští, tak zahraniční odborníci a i občanské sdružení Neposeda se rozhodlo podělit o své zkušenosti s rozjezdem nové služby Komunitní terénní program, kterou poskytuje na území správních obvodů Praha 20 a Praha 21. V našem příspěvku jsme se zmínili o činnosti i historii naší organizace, o myšlence a poslání Komunitního terénního programu, o jeho vývoji, výhodách i úskalích a v neposlední řadě také o jeho komunitní filosofii. Příspěvek vedl k zajímavým dotazům našich posluchačů a myslím, že mohu napsat, že vzbudil pozitivní ohlas. Pro nás bylo vystoupení na konferenci zajímavou zkušeností a možností sdělit našim kolegům, proč jsme zvolili tento, u nás zatím nový, přístup k práci s klienty. Účast na konferenci je tak pro nás zdrojem energie a nadšení do další práce.

*Jana Škodová*  
Vedoucí programu





# ZPÍVÁME A TANCUJEME

## Opět začíná!!!

### SKVĚLÁ ZUZANA S KYTAROU

opět rozzáří každou dětskou tvář svým  
zpěvem, zapojí dětičky od 2 do 6 let  
prostřednictvím hudebních nástrojů a ještě si  
společně zatancují.

**STŘEDA 18. 9. 2013 od 15 hod.**

SRAZ u bočního vchodu ZŠ Masarykova ve 14:45 hodin

CENA

18. 9. – 18. 12. 2013, celkem 14 hodin,  
à 55/hodina, celkem 770,-Kč

Jednorázový vstup 65,-Kč/hodina

TĚŠÍM SE NA VAŠE PŘIHLÁŠENÍ  
[marketa@neposeda.org](mailto:marketa@neposeda.org)

Markéta Feniková, vedoucí Centra pro rodinu, [www.neposeda.org](http://www.neposeda.org)

CENTRUM  
PRO RODINU

.....  
Újezd nad Lesy  
Lomecká 656



  
**neposeda**



Aktivity projektu Centrum pro rodinu jsou podpořeny z dotačního programu Rodina a ochrana práv dětí MPSV a jsou podporovány Městskou částí Praha 21 a Magistrátem hl. m. Prahy.





## OKÉNKO ZDRAVÍ



*Proč začít běhat? Pravidelné běhání vám zlepší fyzickou nebo pomůže zhubnout, navíc pobyt na čerstvém vzduchu báječně osvěží a dodá novou chuť do života. Následující rady vám usnadní začátky.*

### 1. Pořídte si vhodné vybavení

Pokud jste sebrali odvalu a rozhodli se, že se běháním začnete, prvním a bezesporu velmi důležitým krokem je výběr vhodné obuvi. Jste – li v běhání nováčkem, určitě si nechte poradit v prodejně se sportovním vybavením. Obecně platí, že byste na botách neměli chtít ušetřit. Není nutné kupovat hned první běžecké boty za tisíce, ale pamatujte, **že investovat do pohodlné běžecké obuvi se vyplatí**. Při výběru správné obuvi se zaměřte zejména na podrážku – zda je odpružená a má tvar, který dobře drží kotník. Jistě znáte přísloví: „Šaty dělají člověka“. Ani v běhu tomu není jinak. Ideální je zvolit více tenkých vrstev, například tričko z funkčního materiálu, mikinu nebo větrovku. Pakliže prší, oceníte nepromokavou vrstvu. Pokud běháte za tmy, nezapomeňte na reflexní prvky.

### 2. Pijte často a v malých dávkách

Důležitý je i pitný režim, a proto pijte!!! A to už i před samotným startem. Pokud při sportu ztratíte tři procenta

svých tekutin, má to již za následek zhoršení výkonu. Při ztrátě pěti procent tekutin může docházet ke zvýšení tepu a křečím. Voda přináší kyslík a živiny k buňkám, což je obzvláště při zvýšené fyzické zátěži velmi důležité. Organismus byste proto měli zavodnit už před samotným během – v průběhu 2–3 hodin před výkonem vypijte okolo půl litru vody. Při běhu pijte pravidelně každých 15–20 minut po malých dávkách, a to i tehdy, když se vám zdá, že žízeň nemáte. Doplnujte tekutiny postupně a vynechte studené a alkoholické nápoje. **Optimální je společně s vláhou doplnit vašemu tělu i vypocené minerály, to znamená dopřát si kvalitní minerální vodu.** Jestliže trpíte na křeče, zařaďte do pitného režimu minerálku s hořčíkem. Při běžné teplotě, tj. do cca 18 °C, byste měli vypít 0,5 litru (maximálně 0,7 litru) na každých (i načetých) 15 kg hmotnosti. Kupříkladu šedesátikilový člověk by měl vypít  $60 : 15 = 4 \times 0,5 = 2$  litry.

### 3. Nejdříve se rozcvičte

Pokud to s běháním myslíte vážně a chcete běhat pravidelně, pamatujte, že každý běh by měl začít důkladnou rozcvičkou. Při ní se tělo zahřeje a připraví na další zátěž. Rozcvička by měla zahrnovat lehké několikaminutové rozklusání a **protahování hlavních svalových partií**. A pokud nechcete skončit s nataženými svaly, nezapomeňte se protáhnout i po samotném běhu.

### 4. Kombinujte běh s chůzí

Určitě znáte to nepříjemné píchání v boku, kdy sotva popadáte dech. Aby vás běhání nebolelo, kombinujte zpočátku pomalý běh s chůzí, například po pěti minutách. Později můžete zkracovat délku chůze a zvyšovat tempo. **Při běhu preferujte raději pomalejší tempo, udržte si tak nižší tepovou frekvenci, déle vydržíte, nezadýcháte se a zároveň budete efektivně spalovat tuky** (spalování začíná po cca 30 minutách aerobní aktivity).

### 5. Trénujte pravidelně

Nemusíte nutně běhat každý den ve stejnou dobu, **dbajte však na pravidelnost**, aby vám běhání přineslo nějaký užitek. Ideální je nazout běžecké boty 3-4x týdně, ale i jednou za týden je to lepší než vůbec.

Adéla Hudečková  
s použitím literatury



## INZERCE

### Jazykové kurzy pro každého

Zápis do kurzů v ZŠ Klánovice:  
9., 11., 16., 18., 23., 25. 9. vždy 17-19h

**KURZY PRO DOSPĚLÉ I PRO DĚTI**  
ANGLIČTINA, ŠPANĚLŠTINA, FRANCOUZŠTINA,  
NĚMČINA, RUŠTINA, ARABŠTINA A ČÍNŠTINA  
ČEŠTINA PRO CIZINCE  
DOPOLEDNÍ KURZY S HLÍDÁNÍM DĚTÍ  
INDIVIDUÁLNÍ LEKCE



Více informací na [www.deltaschool.cz](http://www.deltaschool.cz)

Akceptujeme:  
**BENEFIT PLUS**

tel.: 733 392 675 [www.deltaschool.cz](http://www.deltaschool.cz) [DELTASCHOOL@LTITEK.COM](mailto:DELTASCHOOL@LTITEK.COM)



### danceport

... zápisy na  
2013/14

- taneční kurzy pro dospělé a mládež
- zaměřeno na ženy – kondiční p-class, tae-bo, zumba, pilates, ladies latin dance, bodyforming, sm systém, interval trénink a karate
- zaměřeno na muže – silový trénink, karate, sm systém
- děti a mládež – zumbatomic, street dance + MTV style, taneční příprava pro závodní tancování standard a latina, roztleskávačky, cvičení rodičů s dětmi, tanecní průprava
- angličtina – různé pokročilosti a intenzity
- novinky! karate, silový trénink, tae-bo, rokenrol, zumbatomic a sm systém

**AKCE! Přiveď kamaráda/ku**

více informací na našich webových stránkách

[www.tanecni-ujezd.cz](http://www.tanecni-ujezd.cz)

OC Blatov, Oplanská 2614, Újezd nad Lesy

tel.: 603 493 667

**Změna telefonního čísla**  
**725 762 710**  
**Šárka Hudečková**  
Šéfredaktor  
Život Běchovic



**Nabízíte zajímavou službu??****Prodáváte či naopak něco sháníte??****INZERUJTE****V ŽIVOTĚ BĚCHOVIC!****telefon: 281 028 611****725 762 710****e-mail: [zivotbechovic@seznam.cz](mailto:zivotbechovic@seznam.cz)**

Informace na odkazu:

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

## SERVIS PC

notebooků, výběr, instalace  
pro rodiny i firmy.

časová flexibilita samozřejmostí

**Martin Novák****774 181 088**[novak@kokons.net](mailto:novak@kokons.net)

student VŠ IT

dlouholeté

zkušenosti

  
**ROKA**  
CENTRUM  
okna-dveře-podlahy  
[www.rokacentrum.cz](http://www.rokacentrum.cz)Ve Žlíbku 187/14,  
Praha 9 – Horní Počernice  
(roh Náchodské)  
tel.: 222 710 834, 733 130 561**10 %**  
sleva

- **PODLAHY** – vinylové, laminátové, dřevěné, PVC
- **DVEŘE** – Sapeli, CAG, Masonite
- **OKNA** – plastová, dřevěná, hliníková

**MONTÁŽ • PRODEJ • AKČNÍ CENY****PLASTOVÁ OKNA  
SE SLEVOU AŽ 40 %**Přijmeme na ŽL  
montážníky dveří a podlah  
více info na tel.: 734 333 025

## ŘEŠENÍ SUDOKU

Řešení sudoku č.1

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

Řešení sudoku č.2

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



## Ceník inzerce

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

Šéfredaktor: Šárka Hudečková  
Redakční rada: RNDr. Soňa Beroušková, PhDr. Melanie Zajacová  
Ing. Aleš Rudl

**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](mailto: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: Art and Sign, 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  
Českobrodská 3  
190 11 Praha 9

tel: 281 028 602, fax: 281 028 610  
e-mail: [podatelna@praha-bechovice.cz](mailto:podatelna@praha-bechovice.cz).  
web: [www.praha-bechovice.cz/1435\\_Nove-cislo-ZB-na-webu](http://www.praha-bechovice.cz/1435_Nove-cislo-ZB-na-webu).

**Uzávěrka inzerce a příspěvků  
pro č. 10/2013 je  
16.9.2013**

