



Život Běchovic



Zpravodaj MČ Praha - Běchovice

listopad 2014

Slovo starosty



Milí Běchovičáci,

Listopadové slovo starosty píši v době, kdy po proběhlých komunálních volbách probíhají jednání nad budoucím složením radnice a o budoucí možné koalici. Těší mne, že volby měly v Běchovicích nadprůměrnou účast, a mnoho z Vás přišlo vyjádřit svůj názor. I přes to téměř polovina občanů zůstala doma a to je škoda.

Do zastupitelstva se dostaly 4 politická uskupení. Volby se ziskem 6 mandátů vyhrálo uskupení SNOP, těsně za ním (o necelý procentní bod) skončila se stejným počtem mandátů ODS. Třetí se ziskem 2 mandátů skončila TOP 09 a jako poslední se do zastupitelstva dostal jeden zástupce Alternativy Pro Běchovice.

Volby tedy skončily velice vyrovnaně. Následující jednání budou pravděpodobně dlouhá, nicméně věřím, že výsledná koalice (žádný ze subjektů nemá nadpoloviční většinu hlasů) bude dobrým hospodářem a správcem městské části.

Závěrem mi dovoluji Vás i s dětmi pozvat na již tradiční lampionový průvod, dne 17. listopadu od 17:30 hodin. Vycházíme jako vždy od rybníčku v Běchovicích 1. Pozvánku na průvod naleznete uvnitř tohoto vydání ŽB.

S mnohými z Vás se těším na shledanou

Ondřej Martan
Váš starosta



**Běchovice už po druhé běžely Běchovice
více na str. 18**



**Letošní drakiáda byla
povedená, více na str. 23**

**I letos se bude konat
LAMPIONOVÝ PRŮVOD...str. 24**



V Životě Běchovic 11/2014 najdete:

Slovo starosty	str. 1
Zastupitelstvo, Rada, Úřad MČ	str. 2-7
Ohlédnutí za dnem v Běchovicích	str. 8-9
ZŠ a MŠ	str. 10-11
CSSB	str. 12
Knihovna	str. 13
SDH Běchovice	str. 14
Spolková činnost	str. 15-17
Sport	str. 18-22
Kultura	str. 22-25
Okénko zdraví	str. 26-27
Poděkování oslavenců	str. 27
Sudoku	str. 29 a 31
Inzerce	str. 28-31



ZASTUPITELSTVO, RADA, ÚŘAD MČ



INFORMACE z jednání Rady MČ Praha - Běchovice

Na svém 103. jednání dne 15.9. 2014 RMČ mimo jiné projednala:

- návrh na souhlas s rozdělením pozemku č. parc. 187/2 k.ú. Běchovice
- návrh na souhlas s obložením zdí zasedací místnosti ÚMČ Praha – Běchovice
- návrh na souhlas s uzavřením dodatku č. 2 k SOD se společností Gabriel s.r.o. na akci „Snížení imisní zátěže z dopravy pomocí izolační zeleně v Praze – Běchovicích“
- návrh na souhlas s objednáním zemních prací a úpravy dopadových zón pro nové a přesunuté herní prvky na dětských hřištích v MČ
- návrh na souhlas s nákupem vybavení pro JSDH Běchovice

Na svém 104. jednání dne 29.9. 2014 RMČ mimo jiné projednala:

- návrh na vyhlášení vítěze soutěže o nejoriginálnější jméno pro pramen v Lesoparku Vinic. Byl vybrán název: Viniční pramen, který navrhla p. Michaela Čížková
- návrh Rozpočtového opatření č. 26 a 27/14 – navýšení rozpočtu o účelovou neinvestiční dotaci
- návrh Rozpočtového opatření č. 28/14 – změna charakteru účelové dotace
- návrh Dodatku č. 2 ke Smlouvě o nájmu nebytových prostor v nemovitosti č.p. 1 zapsané na LV 587 pro k.ú. Běchovice u Katastrálního úřadu pro hl. m. Prahu, Katastrální pracoviště Praha
- návrh na uzavření dodatku ke smlouvě o nájmu bytové jednotky č. 2/251 v nemovitosti č.p. 2, zapsané na LV č. 587 pro katastrální území Běchovice– 1. prodloužení

- návrh na uzavření dodatku ke smlouvě o nájmu bytové jednotky č. 16 v nemovitosti č.p. 575, zapsané na LV č. 742 pro katastrální území Běchovice – 1. prodloužení
- návrh dohody o ukončení nájemního vztahu s Lenkou Pazderkovou a vyhlášení záměru na pronájem bytu č. 14 v nemovitosti č.p. 574, zapsané na LV č. 741 pro katastrální území Běchovice u Katastrálního úřadu pro hl.m.Prahu, Katastrální pracoviště Praha
- návrh na souhlas s vybudováním parkovacího místa na pozemku parc.č. 694, k.ú. Běchovice, v ulici Pšeničná
- návrh na souhlas s vybudováním parkovací plochy na pozemku parc.č. 379, k.ú. Běchovice, v ulici Na Vaňhově
- návrh na souhlas s výstavbou garáže u rodinného domu č.p. 95 v ulici Do Újezda
- návrh na souhlas s umožněním parkování zahradní techniky v garáži v areálu SCB v Richtrově ulici
- návrh na souhlas s umístěním hlavního uzávěru plynu do pozemku parc. č. 886 v k.ú. Běchovice
- návrh na souhlas s uzavřenou smlouvou o právu stavby a právu provedení stavby se společností XAVEROV, a.s
- návrh na vyhodnocení nabídek v rámci veřejné zakázky malého rozsahu „Úpravy v Parku běžců - Úpravy v prostoru zvonice a křížku v Praze – Běchovicích“
- návrh na souhlas s objednáním vánoční výzdoby stromu u ZŠ Praha – Běchovice
- návrhu na udělení souhlasu s umístěním do Centra sociálních služeb Běchovice a s uzavřením nájemních smluv na uvolněné byty

RNDr. Soňa Beroušková
tajemnice ÚMČ





Městská část Praha - Běchovice

upozorňuje na možnost podávat

Žádosti o poskytnutí finančního příspěvku na činnost nebo na akci na rok 2015

v rámci kulturních, zájmových nebo sportovních činností.

Uzávěrka je v pondělí 24.11.2014 ve 12:00 hod.

Žádost o grant musí být podána v písemném vyhotovení, vyplněna na předepsaném formuláři, ve kterém je nutné jednoznačně vyplnit všechny požadované údaje. Tento formulář a pokyny k jeho vyplnění jsou k dispozici:

1. v podatelně Úřadu městské části Praha - Běchovice
2. v kanceláři č. 204 u paní Mgr. Vlkové
3. na internetových stránkách MČ Praha - Běchovice: www.praha-bechovice.cz - tiskopisy

Nezapomeňte doložit všechny potřebné listiny!!!

Žádosti se přijímají v podatelně Úřadu Městské části Praha - Běchovice, Českobrodská 3, Praha 9 - Běchovice do 24. listopadu 2014 do 12:00 hod.

Grantové řízení se řídí „Pravidly a podmínkami grantového řízení Městské části Praha - Běchovice“.

Městská část Praha - Běchovice si v případě udělení grantů vyhrazuje právo neposkytnout prostředky v plné výši, realizace grantů není nárokovou položkou a jeho poskytnutí nelze vymáhat právní cestou.

O výsledcích výběrového řízení jsou žadatelé o grant informováni následně po schválení Zastupitelstvem MČ Praha - Běchovice **na úřední desce** a na internetové stránce www.praha-bechovice.cz - úřední deska, v rámci schváleného usnesení.

Bližší informace podá paní Mgr. Martina Vlková na tel.č. 281 028 613.

Ing. Ondřej Martan
starosta MČ Praha - Běchovice





MOBILNÍ OBCHODNÍ KANCELÁŘ Pražské plynárenské, a.s.



Mobilní kancelář bude umístěna v automobilu, označeném logem Pražské plynárenské, a.s., zaparkovaném v Běchovicích I na parkovišti v ulici Za Poštovskou zahradou.

Termíny přistavení:

Ve čtvrtek 13. listopadu 2014 od 12:00 - 14:30 hodin

V pátek 12. prosince 2014 od 8:00 - 12:00 hodin

Mobilní kancelář poskytuje zejména následující služby:

- zahájení, převod a ukončení odběru zemního plynu
- změny smluvního vztahu (způsobu placení, zasílací adresy, jména atd.)
- převzetí reklamace
- výměna, kontrola a zaplombování plynoměru
- informace k otázkám, souvisejících s dodávkami zemního plynu
- tiskopisy a informační brožury



Zákaznická linka:
840 555 333



Nonstop pohotovost:
1239



Opravy plynových spotřebičů ZDARMA:
840 555 333

VELKOOBJEMOVÉ KONTEJNERY

23. listopadu 2014

Stanoviště:

**Za poštovskou zahradou
Do Říčan X Václava Kovaříka**

KONTEJNERY NA BLOODPAD

9. listopadu od 13:00 do 16:00

Stanoviště:

**Za poštovskou zahradou
Do Říčan X Václava Kovaříka**



**VOLBY 2014****Volby do zastupitelstev obcí 10.10. - 11.10. 2014**

Výsledky voleb

Kraj: Hlavní město Praha

Obec: Praha - Běchovice

Počet volených členů zastupitelstva	Počet volebních obvodů	Okrsky			Voliči v seznamu	Vydané obálky	Volební účast v %	Odevzdané obálky	Platné hlasy
		celkem	zpr.	v %					
15	1	2	2	100,00	1 513	848	56,05	847	11 101

Kandidátní listina		Hlasy		Počet kandidátů	Přepočtený základ dle počtu kandidátů	Přepočtené % platných hlasů	Počet mandátů
číslo	název	abs.	v %				
<u>1</u>	Alternativa pro Běchovice	951	8,57	14	10 360,93	9,17	1
<u>2</u>	SNOP - Běchovice	4 292	38,66	15	11 101,00	38,66	6
<u>3</u>	Strana svobodných občanů	191	1,72	7	5 180,46	3,68	0
<u>4</u>	Občanská demokratická strana	4 218	38,00	15	11 101,00	37,99	6
<u>5</u>	TOP 09	1 404	12,65	15	11 101,00	12,64	2
<u>6</u>	DOMOV	45	0,41	1	740,06	6,08	0

Foto (2x): Petr Vích



Pokračování na str. 6



Pokračování ze str. 05

Volby do zastupitelstev obcí 10.10. - 11.10. 2014

Výsledky voleb
Zastupitelstvo hlavního města Prahy
Kraj: Hlavní město Praha
Obec: Praha hl.m.

Počet volených členů zastupitelstva	Počet volebních obvodů	Okrsky			Voliči v seznamu	Vydané obálky	Volební účast v %	Odevzdané obálky	Platné hlasy
		celkem	zpr.	v %					
65	1	1 104	1 104	100,00	925 548	349 109	37,72	348 651	20 717 535
Kandidátní listina				Hlasy		Počet kandidátů	Přepočtený základ dle počtu kandidátů	Přepočtené % platných hlasů	Počet mandátů
číslo	název			abs.	v %				
<u>1</u>	TROJKOALICE SZ, KDU-ČSL, STAN			2 323 976	11,22	65	20 717 535,00	11,21	8
<u>2</u>	SNOP - Praha			173 863	0,84	65	20 717 535,00	0,83	0
<u>3</u>	Česká str.sociál. demokrat.			2 160 963	10,43	65	20 717 535,00	10,43	8
<u>4</u>	Republika pro Prahu			18 175	0,09	63	20 080 072,38	0,09	0
<u>5</u>	Romská demokratická strana			2 875	0,01	3	956 193,92	0,30	0
<u>6</u>	LEV 21-Národní socialisté			11 679	0,06	65	20 717 535,00	0,05	0
<u>7</u>	Strana svobodných občanů			741 503	3,58	65	20 717 535,00	3,57	0
<u>8</u>	RESTART 2014			47 541	0,23	65	20 717 535,00	0,22	0
<u>9</u>	Komunistická str.Čech a Moravy			1 225 102	5,91	65	20 717 535,00	5,91	4
<u>10</u>	DOMOV			43 186	0,21	65	20 717 535,00	0,20	0
<u>11</u>	Úsvit přímé demokracie			207 334	1,00	65	20 717 535,00	1,00	0
<u>12</u>	PATRIOTI s podporou MHD ZDARMA			67 730	0,33	65	20 717 535,00	0,32	0
<u>13</u>	Společ.proti výst.v Prok.údolí			96 733	0,47	65	20 717 535,00	0,46	0
<u>14</u>	Pro Prahu			496 821	2,40	65	20 717 535,00	2,39	0
<u>15</u>	NEZÁVISLÍ			66 925	0,32	65	20 717 535,00	0,32	0
<u>16</u>	Hnutí občanů Prahy			41 671	0,20	65	20 717 535,00	0,20	0
<u>17</u>	Konzervativní aliance 2014			32 225	0,16	65	20 717 535,00	0,15	0
<u>18</u>	ANO 2011			4 574 610	22,08	65	20 717 535,00	22,08	17
<u>19</u>	Česká pirátská strana			1 101 081	5,31	65	20 717 535,00	5,31	4
<u>20</u>	Koalice - ROZUMNÍ			82 623	0,40	65	20 717 535,00	0,39	0
<u>21</u>	Řešení pro Prahu - STOP			56 785	0,27	64	20 398 803,69	0,27	0
<u>22</u>	Národní kongres			42 406	0,20	64	20 398 803,69	0,20	0
<u>23</u>	Demokraté Jana Kasla			512 068	2,47	65	20 717 535,00	2,47	0
<u>24</u>	Občanská demokratická strana			2 273 722	10,97	65	20 717 535,00	10,97	8
<u>25</u>	TOP 09			4 158 226	20,07	65	20 717 535,00	20,07	16
<u>26</u>	Politické hnutí OBRODA			10 320	0,05	64	20 398 803,69	0,05	0
<u>27</u>	Strana Práv Občanů			19 745	0,10	65	20 717 535,00	0,09	0
<u>28</u>	Občanská konzervativní strana			29 502	0,14	65	20 717 535,00	0,14	0
<u>29</u>	PRO PRAHU			66 250	0,32	63	20 080 072,38	0,32	0
<u>30</u>	Volte Pr.Blok www.cibulka.net			14 506	0,07	11	3 506 044,38	0,41	0
<u>31</u>	Koruna Česká (monarch.strana)			17 389	0,08	20	6 374 626,15	0,27	0

Pokračování na str. 07



Pokračování ze str. 06

Volby do Senátu Parlamentu ČR konané dne 10. - 11.10. a 17. - 18.10. 2014

Výsledky hlasování
Obvod: 24 - Praha 9
Obec: Praha - Běchovice

	Okrsky		Voliči v seznamu		Vydané obálky	Volební účast v %	Odevzdané obálky	Platné hlasy	% platných hlasů
	počet	zprac.	v %						
1. kolo	2	2	100,00	1 513	848	56,05	795	734	92,33
2. kolo	2	2	100,00	1 513	341	22,54	341	341	100,00

Výsledky hlasování								
číslo	Kandidát	Volební strana	Navrhující strana	Politická příslušnost	Počty hlasů		% hlasů	
	příjmení, jméno, tituly				1. kolo	2. kolo	1. kolo	2. kolo
+1	Kladivko Tomáš Mgr.	ODS	ODS	ODS	108	113	14,71	33,13
2	Pelčák Oldřich Plk. v. v. Ing.	ČSSD	ČSSD	BEZPP	65	X	8,85	X
3	Křížek František	KSČM	KSČM	BEZPP	37	X	5,04	X
+4	Baudyšová Zuzana Ing.	ANO 2011	ANO 2011	BEZPP	282	228	38,41	66,86
5	Vaník Ludvík Uwe	Republika	Republika	BEZPP	9	X	1,22	X
6	Froněk Miroslav	KA14	KA14	BEZPP	1	X	0,13	X
7	Pecka František	Svobodní	Svobodní	Svobodní	24	X	3,26	X
8	Picková Ilona Ing.	SZ	SZ	SZ	118	X	16,07	X
9	Hannig Petr Mgr.	Rozumní	Rozumní	Rozumní	5	X	0,68	X
10	Vávra Jiří Mgr.	TOP+STAN	TOP 09	TOP 09	80	X	10,89	X
11	Noveský Ivan Ing. Bc.	DOMOV	DOMOV	BEZPP	5	X	0,68	X

+) postupující kandidát



Foto (3x): Petr Vích





OHLÉDNUTÍ ZA DĚNÍM V BĚCHOVICÍCH

... a máme tu nové jméno pro pramen v Lesoparku

Vážení čtenáři,

v letním vydání zpravodaje jsme vyhlásili soutěž o nejoriginálnější jméno pro pramen v Lesoparku Vinice.

Své náměty nám poslalo 10 soutěžících, kteří nám zaslali hned několik návrhů. Názvy byly opravdu originální a porota to tak neměla jednoduché, posuďte sami, např.: Běžínkův pramen, Pramen Běchorka, V širém poli, Výzkumačka, a mnoho dalších.

Rada MČ na svém jednání dne 29. září 2014 vyhodnotila jako nejvhodnější jméno pro pramen, a to „Viniční pramen“. Vítězem soutěže se tak stala paní Michaela Čížková.

Všem účastníkům děkujeme a vítězce gratulujeme.

Šárka Hudečková
redakční rada



Viniční pramen v Běchovicích





Modernizace trati Praha Běchovice - Úvaly

Vážení občané Klánovic a Újezdu nad Lesy,

chtěl bych vás opět jménem vedení stavby „Modernizace trati Praha Běchovice – Úvaly“ stručně seznámit s dalším postupem výstavby v měsíci listopadu 2014.

V prostoru železniční zastávky finišují práce ve 2.koleji, tedy na straně u Klánovic. Je dokončováno nové úrovňové nástupiště a jeho zastřešení a současně probíhají dokončující práce v kolejišti.

Ukončení nepřetržité výluky koleje č.2 je plánováno na 10.11.2014 v 16:40. Od 11.11.2014 do 30.11.2014 v době od 8:45 do 16:40 budou následovat denní výluky koleje č.2, ve kterých bude dokončena demolice zbývajících částí využívaného stávajícího nástupiště a dokončena protihluková stěna ve směru na Prahu. V době denních výluk bude cestujícím k dispozici nově zřízené provizorní sypané nástupiště, které bude posunuto blíže k podchodu, tedy do úrovně nově vybudovaných nástupišť.

Pokračuje se na výstavbě nového podchodu a jeho

zastřešení. Zde bohužel musím potvrdit zpoždění prací a zatím nejasný termín předání do provozu. Naším cílem je předat podchod bez vad a s veškerým vnitřním vybavením. Předpokládaný termín je 27.11.2014.

Pro cestující směřující do Prahy je nutné stále používat přístup k provizornímu nástupišti ulicí „U Trativodu“ a dále průchodem přes lesík, na jehož konci je též umístěn označovač jízdenek. Další označovač jízdenek a prodejní automat je umístěn u vstupu do provozní budovy.

Občany Klánovic žádám, aby zvážili alternativní variantu přístupu, a to ulicí „Bydžovskou“ a dále ulicí „Aranžérskou“. Prostor před stávajícím a novým podchodem bude značně omezen z důvodu dokončování prací na podchodu, respektive na jeho zastřešení, a také výstavbou protihlukové stěny v tomto prostoru.

Žádám Vás, abyste kvůli své bezpečnosti při průchodu stavenišťem dbali zvýšené opatrnosti a respektovali pokyny zástupců stavby.

Závěrem bych rád poděkoval zástupcům městských částí, Policii ČR, Městské policii i vám občanům za vstřícnost a pochopení při realizaci této velké stavby.

Tomáš JOHN
ředitel stavby



Foto (3x): Petr Vich





ZŠ A MŠ



Vážení čtenáři,

pokud máte zájem, rád bych vás v tomto článku provedl po nově zrekonstruovaných prostorách naší základní školy.

A jako většina prohlídek pamětihodností, začne i ta naše krátkým ohlédnutím do historie. V přízemí prostor, o kterých bude řeč, sídlila do roku 2009 místní mateřská škola. Byla pěkně vybavená, ale měla naprosto nedostatečnou kapacitu – pro pouhých 30 dětí. Mnozí z vás si jistě vzpomenou na dramata, která se každoročně odehrávala při zápisu nových dětí, kdy poptávka několikanásobně převyšovala nabídku volných míst. Po odstěhování školky do nové budovy využívala škola prostory pro školní družinu. Pro její potřeby bylo zařízení částečně upraveno s předpokladem, že se jedná o opatření dočasné. Bylo zřejmé, že s výstavbou v Běchovicích přestává stačit kapacita školy. Zejména byl problém s počtem tzv. kmenových učeben, kterých jsme donedávna měli deset. Platí, že kolik má škola kmenových učeben, tolik může mít tříd. V našem případě osm ročníků po jedné třídě + v pátém ročníku třídy dvě = 10 tříd, a tedy žádná další možnost otevřít dvě třídy například pro prvňáčky. Každá nová kmenová třída prochází přísným schvalováním z mnoha hledisek, jako jsou prostorové požadavky, vybavení třídy, navýšení sociálního příslušenství, denní a umělé osvětlení v místnosti a nově také náročná akustická zkouška. Bylo zřejmé, že bez zásadní rekonstrukce nelze kapacitu školy navýšit. Projekt pro úpravu prostor vypracovala projekční kancelář d plus. Z několika nabízených variant byla vybrána ta, která řešila nejvyšší navýšení kmenových učeben. Po přidělení finančních prostředků od Magistrátu hl.m.Prahy jsme místnosti koncem školního roku urychleně vystěhovali a během července až září proběhla výstavba. Škola se měnila doslova ze dne na den, pracovalo se tu od sedmi hodin ráno do sedmi večer nehlédě na soboty a neděle. Postup stavby jsme zdokumentovali v naší fotogalerii zsbechovice.rajce.net v kapitole příhodně nazvané "Akce kulový blesk...". Určitě stránky doporučuji vaší pozornosti.

A teď už k samotné prohlídce. Do školy vstoupíme vchodem, kudy se chodilo do školky. Místo šatny tu máme velký sklad s mnoha úložnými prostory. Sídlí tu paní školnice a v těchto dnech tu také dokončujeme dílnu pro drobné opravy ve škole. Pokud místností projdeme, chodba vpravo nás zavede do staré budovy školy, vlevo jsou první dvě nové učebny. Učebna "A" má kapacitu 26 žáků a zatím ji využijeme jako učebnu dějepisu

a občanské výchovy. V učebně "B" vyučujeme fyziku, chemii a je tu také jedna ze čtyř interaktivních tabulí. Interaktivní tabule je vlastně velký dotykový displej. Jde na ni psát elektronickým perem podobně jako křídou na klasickou tabuli, ale vedle toho lze spouštět prezentace, výukové filmy, fotky, obrázky nebo mapy, do kterých můžete dále libovolně dokreslovat a psát. Existuje i velké množství aplikací, které mohou výuku zatraktivnit - pexesa, kvízy, doplňovačky, karty správných odpovědí atd. To vše ovládané dotykem ruky.

Pokud jste si dostatečně vyhráli s tabulí, vrátíme se zpátky na chodbu. To, co vypadá jako malé umyvadlo, je pítka, mezi žáky velmi oblíbené. Jen litují, že jediným nápojem je tu čistá voda. Na tomto patře jsou také dva kabinety vždy pro dva učitele. Prostorově jsou dost malé, což je daň za to, že byla dána přednost učebnám. Určitě nakoukněte i do sociálních zařízení. Jsou účelně a vkusně zařízení, nápaditě označená a hlavně, jak říkáme my učitelé, dojděte si hned teď, ať se mi pak necouráte, až budeme v patře...

První místností v patře, kde bývaly odborné učebny, je archiv. Máme tu kompletní záznamy někdy od roku 1964. To zdůrazňuji jen proto, abyste si vzpomněli, až budete láteřit na vaše nezbedné potomky. Následují další tři kmenové učebny, v současné době je využijeme jako učebnu výtvarné výchovy a keramiky, dále hudebnu a jazykovou učebnu. Z bývalého kabinetu fyziky a části dílen je další malá jazyková učebna pro případy, kdy se třídy na jazyky dělí. Všechny prostory jsou zařízení kompletním novým nábytkem.

Velkou rekonstrukcí prošla také školní jídelna. Spojením stávající jídelny a bývalé jídelny mateřské školky vzrostla podstatně její kapacita. V budoucnu bude ještě třeba navýšit kapacitu školní kuchyně dokoupením několika zařízení.

Předpokládanému nárůstu počtu žáků odpovídá i zvýšení kapacity šaten ve staré budově školy. Šatny jsou vybaveny novými plechovými skříňkami v zajímavém barevném provedení.

Pokračování na str.11





Pokračování ze str. 10

Tady naše prohlídka končí. Závěrem dovolu, abych poděkoval všem, kteří se na výstavbě podíleli, z ÚMČ zejména panu starostovi Martanovi, místostarostovi Jiříkovi a pánům Chýskému a Rathuzskému, dále paní architektce Pípalové, paní projektantce Krejčové, stavební firmě T.A.Q. pod vedením pana Čikary, dodavateli vybavení firmě My Dva, stavebnímu dozoru panu Richtrovi a v neposlední řadě i všem pracovníkům naší školy, kteří dle možností pilně vypomáhali a statečně snášeli nepohodlí způsobené stavbou. Jsem si jist, že výsledek stojí za to.



Pítko na chodbě děti mají velmi rádi.



V nových šatnách je místo pro všechny.



Nová multimediální tabule.

Vám, kterým můj popis nepřišel dostatečně barvitý (omlouvou mi budiž, že jsem fyzikář), se omlouvám a zároveň vás srdečně zvu na den otevřených dveří zrekonstruovaných prostor ve čtvrtek 13. listopadu v době třídních schůzek.

Jaroslav Svátek



Nové učebny jsou moderně vybaveny a žlutá barva dodává dětem energii.



I detaily, jako moderní označení tříd, tvoří celkově příjemné prostředí.



CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB BĚCHOVICE



Vážení čtenáři,

opět s námi můžete v krátkosti nahlédnout do aktivit Centra sociálních služeb Běchovice.

Klub důchodců

Členové Klubu důchodců se tradičně sešli až po přestávce, která je vždy během letních prázdnin. Na přání dam se hned na druhé schůzce konalo sportovní odpoledne. Vzhledem k tomu, že bylo krásné počasí, využili jsme slunečních paprsků a před Domy s pečovatelskou službou si zahráli kuželky. Přes počáteční rozpaky jsme se přenesli, nakonec zvítězil soutěživý duch a legrace.

Hned v dalším setkání mezi nás zavítal vážený pan starosta Ing. Ondřej Martan. Vedl diskusi nad uplynulým volebním obdobím, poděkoval za příjemnou spolupráci a zodpovídal na dotazy přítomných. V přátelské atmosféře zazněly názory na budovanou vlakovou zastávku, novou hasičskou zbrojnici či školní družinu a knihovnu. Podnětem se stalo znásobení počtu laviček tak, aby si lidé mohli při chůzi odpočinout a hůře pohybliví občané byli podporováni v zachování pohyblivosti. Městské části v čele s panem starostou děkujeme za pohoštění a vstřícnost.

Čtvrteční aktivity

V rámci babího léta jsme opět provětrali kuželky. Velmi oceňuji, že se zúčastnili i klienti, kteří se pohybují na invalidním vozíku. Jejich znevýhodnění zde vůbec nehrálo roli a doufám, že si odnesli příjemný prožitek. Poté dámský kolektiv pracoval s modelovací hmotou a krepovým papírem, z čehož vznikly krásné dekorace do veřejných prostor DPS.

Věříme, že ještě letos dojde na opékání špekáčků, abychom uzavřeli venkovní sezonu se vši parádou.

Během října bychom se rádi vypravili na plánovaný výlet za hranice Běchovic, a to do Zoo Chleby u Nymburka, která je oficiálně první porevoluční nestátní zoologickou zahradou v České republice.

S pozdravem

Martina Rafačová

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

Foto (5x): Martina Rafačová





KNIHOVNA

**Místní knihovna v Běchovicích**

úterý 9-12 15-18

čtvrtek 12-18

www.praha-bechovice.cz/knihovna

Na začátku října jsme v naší knihovně opět absolvovali „Týden knihoven“. Letos byl věnován malíři a ilustrátorovi Jiřímu Trnkovi, jehož pětáctý výročí úmrtí si připomeneme 30. prosince. Společně číst z jeho krásné dětské knížky Zahrada přišly 2 třídy třetáků a čtvrtáků. Tematicky jsme zůstali u Jiřího Trnky, jenž věnoval velký díl své umělecké činnosti návrhům a výrobě loutek a postaviček k animovaným filmům, i s naší dílničkou pro menší děti. Papírové loutky a pohádkové postavičky si přišlo do knihovny vyrobit asi 20 dětí se svými rodiči. Větší děti si také mohly vyzkoušet výrobu dekorací z krouceného papírového provázku.

Říjen je také měsícem, kdy již poněkolkáté ožívá nová tradice Velkého knižního čtvrtku. Dvanáctka knižních novinek doprovázená besedami, autogramiádami či autorskými čteními se ke čtenářům dostala 16. října. Tuto akci koordinuje knižní distribuce Kosmas, pořadatelé se inspirovali v zahraničí. Začali s ní v podzimním termínu, aby se mohli čtenáři lépe orientovat v záplavě knih na předvánočním trhu. Čtvrtek jako den v týdnu však má také připomenout dobu, letos již pětadvacet let minulou, na niž my, trochu dříve narození, můžeme vzpomínat i jako na dlouhé čtvrtetní fronty před knihkupectvími. Do naší knihovny jsme tentokrát pořídili všechny tituly z letošní velkočtvrtetní nabídky. Lze očekávat velký zájem o jejich

vypůjčení, proto připomínám možnost rezervování knih. Rezervace je zdarma, knihu můžete rezervovat sami prostřednictvím online konta, nebo požádat o rezervaci telefonicky, emailem nebo při osobní návštěvě knihovny. Nově můžete také pro komunikaci s naší knihovnou použít Skype chat. Pro přidání knihovny do mezi vaše Skype kontakty hledejte uživatele Knihovna Běchovice. V žádosti o přidání kontaktu pak, prosím, uveďte vaše celé jméno a příjmení.

Na závěr bych chtěla dát jeden užitečný tip všem čtenářům povinné četby. Městská knihovna v Praze digitalizuje českou klasickou literaturu a díla autorů, která již nepodléhají autorským právům (tzn. díla autorů, od jejichž úmrtí uplynulo více než 70 let). Tyto knihy jsou zdarma ke stažení nebo k on-line prohlídce na webových stránkách městské knihovny www.mlp.cz. Jedná se například o knihy Karla Čapka, Boženy Němcové, Aloise Jiráska, Svatopluka Čecha, Karla Havlíčka Borovského, Jana Nerudy a dalších.

Hana Santolíkova
knihovnice

**FRAGMENT**
čtení • radost • poučení

Knihovna Běchovice
25. 11. - 23. 12. 2014
úterý a čtvrtek
ve výpůjční době

prodejní výstava knih
nakladatelství FRAGMENT





SDH BĚCHOVICE

Šbor dobrovolných hasičů Běchovice
vás zve na

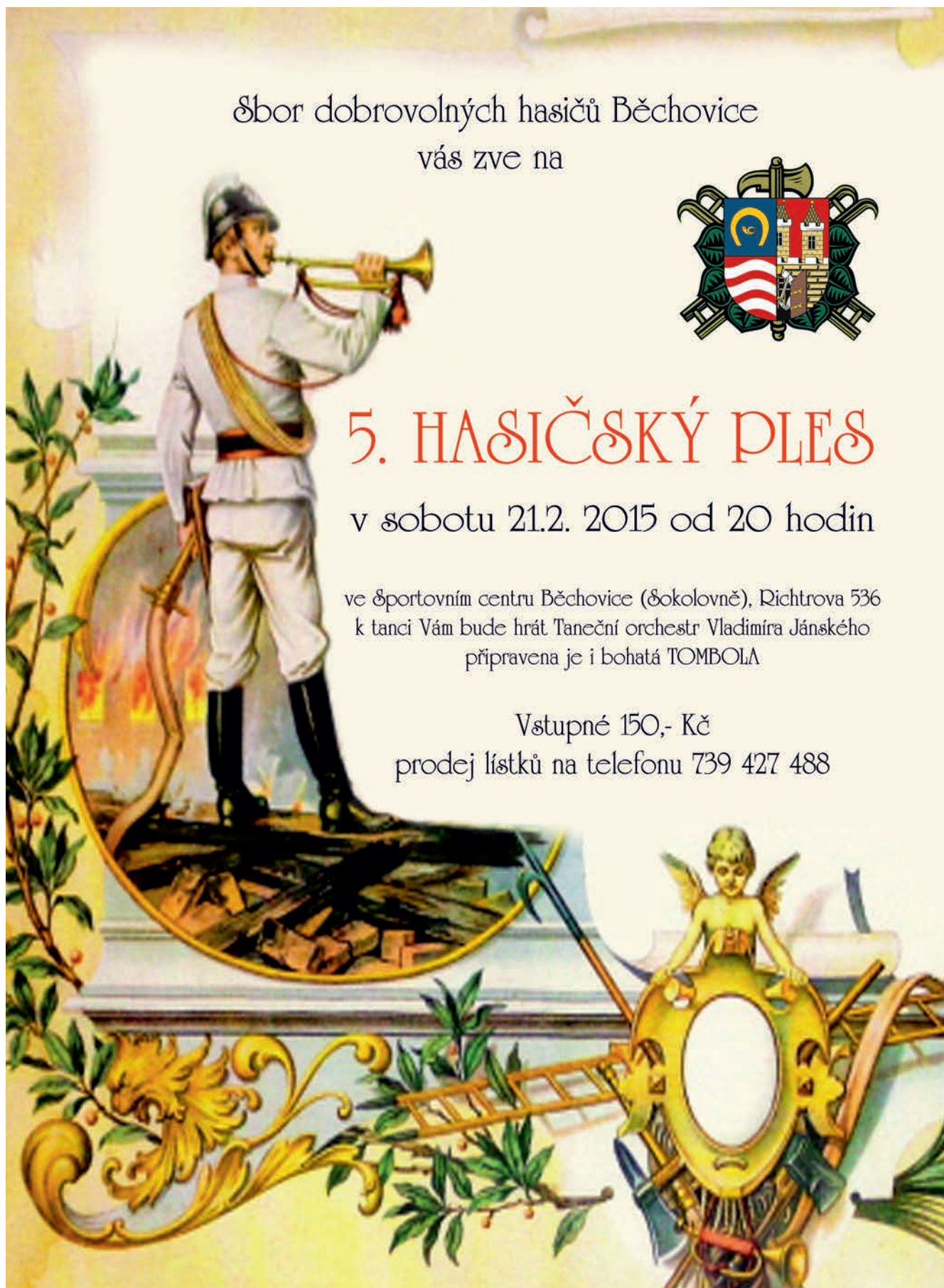


5. HASIČSKÝ PLEŠ

v sobotu 21.2. 2015 od 20 hodin

ve Športovním centru Běchovice (Šokolovně), Richtrova 536
k tanci Vám bude hrát Taneční orchestr Vladimíra Jánského
připravena je i bohatá TOMBOLA

Vstupné 150,- Kč
prodej lístků na telefonu 739 427 488





SPOLKOVÁ ČINNOST

PaedDr. Šárka Daušová

lektorka učení PhDr. Jiřiny Prekopové
Vás zve na cyklus volně na sebe navazujících besed na téma
„Aby nám bylo spolu dobře“



28.09.2014 Potřebujeme i dnes rodinné tradice a rodinné systémy?

V čem mohou pomáhat tzv. „iniciální rituály“?
Důležitost našeho jména
Každý máme své nezaměnitelné místo v rodinném systému

19.10.2014 Magický svět dítěte v prvních sedmi letech života

Dětský svět představ
Význam vzorů pro dítě
Děti potřebují „realitu“

23.11.2014 O výchově na základě vzájemného porozumění

Co potřebujeme my rodiče?
Co potřebují děti?
Jak řešit spory?

11.01.2015 Jak ustát každodenní situace s nadhledem?

Dětský vzdor
Sourozenecké vztahy
Jde to i bez facek?
V čem pomůže kineziologie a jiné metody?

V průběhu každého setkání je vždy věnován prostor Vaším dotazům a konkrétním příkladům.

Cena besedy: 150 Kč
Čas: neděle 19:30-21:30 hod
Místo: Jurta klub, Na Vydrholci 576, Praha-Běchovice
www.jurtaklub.cz

Na setkání se těší

PaedDr. Šárka Daušová
www.sarkadausova.cz



Jurta klub a Škola pánevního dna

pořádají seminář na téma:



ZA TAJEMSTVÍM

ŽENSKÉHO PÁNEVNÍHO DNA

S METODOU 3X3

pátek 14.11. 2014, 10:00-16:30

Na Vydrholci 576, Praha-Běchovice

lektorka: Ing. Alena Stellnerová

certifikovaná lektorka Školy pánevního dna Renaty Skálové, www.skolapanevnihodna.cz

Seminář je určen pro všechny ženy bez ohledu na věk a kondici. Naučíme se jak správně lokalizovat jednotlivé vrstvy pánevního dna. Pomocí jemné alchymie se vydáme na cestu za zdravým pánevním dnem. Poznatky s radostí použijete ve svém každodenním životě.

Náplň semináře:

- Proč a jak cvičit
- Práce s energií pánve
- Ženský cyklus, plodnost
- Metoda 3x3, mýty a omyly při posilování pánevního dna
- Příčiny poklesu pánevního dna a inkontinence
- Pánevní dno jako emoční barometr
- Pánevní dno a dech

Cena 1490,- Kč

KONTAKT, informace: Ing. Alena Stellnerová, certifikovaná lektorka Školy pánevního dna Renaty Skálové, mob. 777 299 272, a.stellnerova@centrum.cz, www.panvicky.webnode.cz

REZERVACE na WWW.JURTAKLUB.CZ V REZERVAČNÍM SYSTÉMU nebo mailem na rezervace@jurtaklub.cz

PLATBA PŘEDEM na účet o.s. Jurta klub: 2500528548/2010, var.symb. 1704, do poznámky uveďte své jméno a telefon.

PROŽITKOVÁ HUDEBNÍ PEDAGOGIKA A PRVKY MUZIKOTERAPIE v rodině, výchově, vzdělávání

Zaměřené na období: početi až 7 let dítěte

Sobota 15. listopadu 2014, 10.00 – 20.00 hodin

Místo: JURTA KLUB

Adresa: Na Vydrholci 576, Praha - Běchovice

Pro rodiče, lektory/lektorky a pedagogy...

Jste rodičem? – Jak doplňovat své síly a ustát svoji roli?
Chcete se přiblížit svým dětem (dětem ve škole, klientům) a podpořit jejich harmonický vývoj?
Jak může hudba podpořit vztah rodič a dítě? Jak můžeme dosytit naše malé dítě v nás?

Jaké jsou základní kameny hudební pedagogiky, muzikoterapie a muzikofiletiky? Jaké jsou rozdíly v těchto přístupech v praxi?
Po ukončení kurzu můžete navštívit náslehy v kurzech lektorky.

Lektorka Mgr. Štěpánka Čížková

Jídlo - bude vyhrazena pauza na oběd.

Cena je 1250 Kč

Rezervace na kurz je platná po přihlášení přes rezervační systém klubu nebo na rezervace@jurtaklub.cz, Veronika Kropáčková 608 968 740 a posláním zálohy 1000 Kč na bankovní účet lektorky 1563434173/0800, do zprávy pro příjemce uveďte Vaše jméno a příjmení, jako variabilní symbol uveďte Vaše platné telefonní číslo. V přihlášce je třeba uvést Vaše jméno, příjmení, Vaše platné telefonní číslo a email.

PŘIHLÁŠKY ZASÍLEJTE NEJPOZDĚJI DO 10.11.!!!!

www.hrazvuku.eu

www.souzneni.eu

www.jurtaklub.cz



DĚTSKÝ LESNÍ KLUB V MECHU A KAPRADÍ

A JURTA KLUB

pořádají seminář na téma

NÁROČNÉ SITUACE V ŽIVOTĚ DÍTĚTE

s PhDr. Ilonou Špaňhelovou

Jak se v souvislosti se svou osobností dokáže dítě vypořádat s obtížnou situací? Co jsou obtížné situace v životě dítěte? Jak obtížné situace dítěti sdělit? Jak mu pomoci je zvládnout? Odpovědi na tyto a další, VAŠE, otázky v pořádaném semináři.



Kdy: v úterý 11.11. 2014 od 17:00 do 19:00

Kde: Jurta klub, Na Vydrholci 576, Praha-Běchovice
Cena: 350 Kč

Registrace nejpozději do 9.11. 2014 na lesniskolka@vmechu.cz

v mechu a kapradí

Více informací na
www.vmechu.cz
www.spanhelova.cz
www.jurtaklub.cz





VZALI JSME TO Z GRUNTU

V týdnu od 8. do 14. září 2014 proběhly v Nízkoprahovém klubu Autobus stavební úpravy, konkrétně se jednalo o stavbu předělových dveří. Nyní tak můžeme využívat oba naše prostory současně a bez bariér. Menší místnost slouží jako kontaktní místnost, v níž pracovníci AUTOBUSU nabízejí cílené preventivní programy pro dospívající a konzultace pro jedince v obtížné životní situaci. Tento prostor rovněž využívají malé děti s rodiči na kurzy hudební školy Yamaha. Větší místnost nadále slouží jako Nízkoprahový klub pro děti a mládež. A jelikož jsme to vzali z gruntu a rekonstrukci spojili s generálním úklidem, je to u nás zase jako ze škatulky. Přijďte se podívat, rádi Vás provedeme.

Velmi děkujeme MČ Praha – Běhovice za schválení této klíčové úpravy!

Mgr. Iva Šandová



Foto (4x): archiv NZDM Autobus

Pokračování na str. 17





Pokračování ze str.16

Nízkoprahový klub a Terénní program**PROGRAM - listopad**

Místo	Pondělí 3.11.	Úterý 4.11.	Středa 5.11.	Čtvrtek 6.11.	Pátek 7.11.
KLUB	14.00 – 19.00 Konzultace	14.00 – 19.00 Konzultace	13.00 – 18.00 Zavřeno	13.00 – 18.00 Zavřeno	12.00 – 17.00 Zavřeno
TERÉN	-----	12.00 – 17.00	12.00 – 17.00	13.00 – 18.00	12.00 – 17.00 Zavřeno
	10.11.	11.11.	12.11.	13.11.	14.11.
KLUB	14.00 – 19.00	14.00 – 19.00	13.00 – 18.00 Podzimní výtvarná dílna (audit)	13.00 – 18.00 Zavřeno	12.00 – 17.00 Konzultace
TERÉN	-----	12.00 – 17.00	12.00 – 17.00	13.00 – 18.00	12.00 – 17.00
	17.11.	18.11.	19.11.	20.11.	21.11.
KLUB	14.00 – 19.00 Zavřeno	14.00 – 19.00 IMPERATIV Proti nenávisti	13.00 – 18.00 Konzultace	13.00 – 18.00 Konzultace	12.00 – 17.00 Konzultace
TERÉN	-----	12.00 – 17.00	12.00 – 17.00	13.00 – 18.00	12.00 – 17.00
	24.11.	25.11.	26.11.	27.11.	28.11.
KLUB	14.00 – 19.00 Konzultace	14.00 – 19.00 Konzultace	13.00 – 18.00 Turnájkový den	13.00 – 18.00 Konzultace	12.00 – 17.00 Konzultace
TERÉN	-----	12.00 – 17.00	12.00 – 17.00	13.00 – 18.00	12.00 – 17.00

Aktivity projektu NZDM AUTOBUS jsou podpořeny z dotačního programu MPSV a MHMP.
Jsou podporovány městskými částmi Praha Běchovice, Praha 14 a Praha 21.

**NEPOSEDNÝ POCHOD**

V sobotu 4. října proběhl historicky první ročník Neposedného pochodu, jehož cílem je propojit jednotlivé lokality, kde naše organizace působí. Sešli jsme se na nádražích v Klánovicích, Horních Počernicích a Kyjích a vydali jsme se na společnou cestu do Běchovic – do areálu Staré pošty, kde naše organizace sídlí. Zde na nás čekalo příjemné pohoštění, úžasné dětské divadýlko Toy Machine a dětský DJ. Počasí nám přálo, a tak jsme během jednoho z posledních dní babího léta mohli prožít příjemný čas, blíže poznat sami sebe a místa, kde žijeme a působíme. Akce se konala pod záštitou starostů MČ Praha – Běchovice Ing. Ondřeje Martana, starosty MČ Praha 21 RNDr. Pavla Roušara, starosty MČ Praha 14 Bc. Radka Vondry a starostky MČ Praha 20 Hany Moravcové, již si velmi vážíme za to, že s námi došla až do cíle.

Děkujeme všem účastníkům a těšíme se za rok na opětovné shledání!

Mgr. Ivana Štefková

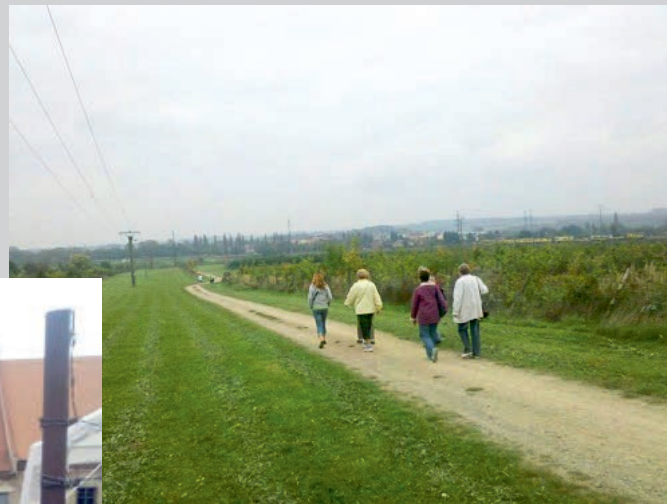


Foto (3x): archiv organizace





SPORT

118. ROČNÍK SLAVNÉHO ZÁVODU BĚCHOVICE - PRAHA

Foto (3x): Petr Vích



Na trať závodu se vydal i ministr školství Chládek.



Start žen.



Mistrovskému běhu vévodili běžci z Keni hned od startu.



Ondřej Martan dokončil závod a mohl tak předávat ceny nejlepším závodnicím.

Foto (4x): Jan Jech



In line Běchovice-28.9.2014 11.ročník jízdy na kolečkových bruslích na 5 km.

Za nádherného slunného počasí se dopoledne uskutečnila další sportovní akce a bezvadná jízda pro radost z Běchovic do Kyjí na kolečkových bruslích. Letos se zúčastnilo 121 bruslařů přihlášených a cca 15 bylo nepřihlášených bez startovních čísel. Na trať jsme i letos pustili několik kol a koloběžek, jako doprovod dospělých, nebo dětí, prostě těch, kteří to na bruslích stále ještě neumí tak, aby se vydali na trať vzdálenou 5 km.

Letos bylo 62 dospělých a zbytek dětí. Všichni přihlášení byli v cíli odměněni dobrůtkou v podobě perníčku firmy Fresco Gusto z Dolních Počernic, děti púllitrovým nápojem Coca Cola a puzzle medvídků či magnetickou tabulí s fixou. Dospěláci pak dostali, pokud byl zájem o energy nápoj Big shock od dalšího ze sponzorů.

K letošnímu 11. ročníku měli nově příchozí možnost vzít si v cíli pamětní medaili (od sponzora Jana Sobotky Zámečnictví-prášková lakovna-kovoobrábění z Černých Voděrad – je to jen 30km od Prahy) na tuto sportovní akci.

Start byl i letos v 10:30. Lehce po 11h. byli vyhlášeni vítězové 3 kategorií. První tři ženy, muži, kočárky. Speciální ocenění a dárky dostali letos vozičkáři. Bylo jich na trati devět. Letos první do cíle a s traťovým rekordem v jízdě na kolečkových bruslích v čase 8:16:59 byl Marek Handl. Projel v pohodě a měl obrovskou radost. Ten, kdo letos na cílové rovince předvedl nádherný telemark byla první žena v cíli a obhájkyň 1.místa ženy z minulého roku Andrea Lokvencová. Měli jsme v cíli pocit, že se patrně s bruslemi už narodila!

Před losováním tomboly byla odměněna nejstarší žena a muž tratě, zvolena miss a missák tratě, odměněna rodina Reichlova se třemi dětmi a Matěj Krupka za nekončící bezplatnou pomoc a rady na bruslích všem nováčkům.

No a pak už se losovalo 30 cen tomboly.

Iva Kašková

Umístění nejlepších:

1. místo muži : Marek Handl
2. místo muži : Tomáš Brabenec
3. místo muži : Michal Nepovím
1. místo ženy : Andrea Lokvencová
2. místo ženy : Hana Dospěllová
3. místo ženy : Magdalena Stodolová

1. kočárek v cíli : Michal Černý
 2. kočárek v cíli : Dominik Severa
 3. kočárek v cíli : Lucie Kalábová - Benešová
- Za vozičkáře převzal odměnu první v cíli Vašek Uher, který pak dostal i drobnou cenu k svému svátku v ten den. Nejstarší účastníci byla Květa Valenová r.1956 a nejstarší účastník bal Vladimír Řápek. Miss tratě byla zvolena Kristýnka Hřebíčková a missákem tratě se pro letošek stal Martin Kovář.

Moc děkuji všem sponzorům akce:

Coca Cola HBC
Zámečnictví prášková lakovna kovoobrábění Jan Sobotka Černé Voděrady
Nakladatelství Dona
Malý koupelnový výměník
Big shock
Suzuki, TERS s.r.o.
Snack bar u Koníčků v Dolních Počernicích
Pizza Delicato
Pivovar Svijany
Benzina Petr Požárek
Kakteen Flora Pavel Heřtus
Zahradnictví Kočí
MÚ Praha 14
MÚ Praha Běchovice
ZŠ Běchovice
Ipex
Pneu servis Jaroslav Buřič First stop
Peugeot Domanský
Fresco Gusto Dolní Počernice
Orangery - jazyková školička pro předškoláky
Porsche Praha Smíchov

Na závěr bych velice ráda poděkovala těm, kteří akci připravili:

Mg. Jaroslav Svátek - zajistil hladký průběh přihlašování v ZŠ Běchovice
Pavlaína Mužíková, Denisa Chmelíková, Tomáš Burian – startovní kancelář pro dospělé, děti i sponzory
Honza Burian – výdej batohů v cíli
Milan Burian - doprava a technická pomoc v cíli
Zdena Ehrenbergerová – příprava tomboly a pomoc v cíli
Vladka Stejskalová a Jitka Zimová – umístění log sponzorů a rozdávání dárek od sponzorů sportovcům
Vladka Mindošová – zajistila 1-3 ženu, muže a kočárek v cíli, předávala s Ivou ceny vítězům a losovala tombolu
David DYDY Kafka – ozvučení cíle
Michal Vrba – focení cíle
Ivana Kašková – příprava akce, moderování cíle

Pokračování na str. 20



Pokračování ze str. 19



Závod Life in line 2014

Závodů Life in line 2014 v Praze se letos zúčastnila Lucka Wudy i s maminkou, Jitka Burianová ml., Tomáš Burian, Míša Kovalovský, Ivana Kašková. Tomík Burian pak obsadil ve své kategorii 14. místo. Na bednu se letos dostal Míša Kovalovský, ve své kategorii podle věku obsadil 2.místo a Ivana Kašková reprezentovala svojí kategorii a dostala se na bednu na 3.místo. Naše krásné modré dresíky zářily a byly vidět na silnici už z dálky.

Iva Kašková



Foto (2x): Petr Zelina a Jitka Burianová

Pokračování na str. 21





Pokračování ze str. 20

Foto (3x): Petr Zelina a Jitka Burianová



Jak jsme si to užili na závěr sezóny

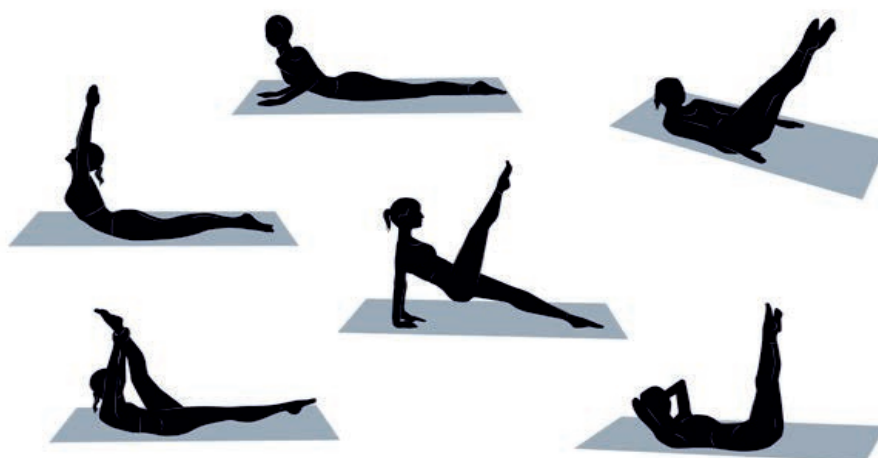
Dne 1.10.2014 jsme oficiálně ukončili sezonu letošního bruslení na kolečkových bruslích. Některé maminky opět napekly dobrůtky, po kterých se jen zaprášilo! Moc jim za to děkuji! Iva zajistila nápoje ze zaměstnaneckého fasonání pro všechny, kteří se této akce zúčastnili. Těm, kteří se podíleli víc jak 22 účastmi na oddílovém bruslení na areálu na Korunce, byly předány ceny a dárky. První byl se svou docházkou v počtu 47 návštěv a účastí na závodech Tomík Burian. I když jsme oficiálně sezonu ukončili, stále ještě chodíme do areálu Na Korunce v případě pěkného počasí bruslit, a to od 18-19 hodin. V půl sedmé musíme rozsvítit na našich helmách čelovky a v rámci oddílu jsme tedy na půl hodiny světlůškami. Užijeme si spoustu legrace! Toto se nám ještě nepodařilo, bruslit za tmy! A ti, co nebruslí, jen nás pozorují, nám pěkně závidí! Tak se k tomu i přiznali! Že to ještě neviděli a nezažili. A nás to baví možná víc než bruslení za světla!

Iva Kačková

Foto (2x): Petra Jandusová



*Milé sousedky a sousedé,
zveme vás na skvělé cvičení **PILATES**
do tělocvičny Sportovního areálu Na Korunce v Běchovicích II.*



Rozvrh hodin:

úterý 19.00 hod. s certifikovanou cvičitelkou Blankou Lorencovou

neděle 18.00 hod. s certifikovanou cvičitelkou Ivanou Brothánkovou

cvičební podložku s sebou

Neváhejte a přijďte mezi nás!

Případné dotazy: tel: 606 611 158,

Těšíme se na vás, Liběna, Ilona, Mirka..... ☐

KULTURA

Rozpis kulturních a sportovních akcí od 9-12/2014

DATUM	NÁZEV	ORGANIZÁTOR		MÍSTO KONÁNÍ
listopad				
listopad	Výlet do divadla	CSSB	od 17:30 hod.	Praha
1. týden	Lampionový průvod s rodiči	MŠ Čtyřlístek		Po Běchovicích
17.11.2014	Lampionový průvod	MČ, SDH	od 17:30 hod.	od rybníčka u CSSB
20.11.2014	Vánoční dílna	O.S. Neposeda	14:00 - 18:00	Centrum sociálních služeb Běchovice
29.11.2014	Den pro dětskou knihu	MČ - knihovna		Knihovna
listopad	Vítání adventu			
prosinec				
2. týden	Společná vánoční besídka	MŠ Čtyřlístek		MŠ Čtyřlístek
6.12.2014	Mikulášská Besídka	MČ Praha - Běchovice	od 14:00 hod.	Sportovní centrum Běchovice - Sokolovna
13.12.2014	Adventní koncert	O.S. Neposeda	od 15:00 hod.	Centrum sociálních služeb Běchovice





Fotoreportáž z letošní Drakiády. Letos konečně foukal vítr a bylo nás tam hodně.



Foto (5x): Michal Vrba





**SDH BĚCHOVICE ve spolupráci
s MČ PRAHA - BĚCHOVICE
VÁS ZVOU NA**

LAMPIONOVÝ PRŮVOD

Dne 17. listopadu 2014

**Sraz všech zúčastněných
u rybníčka v Běchovicích I.
v 17:30 hodin**

LAMPIONY S SEBOU !!!

**Každý doma vyrobený lampion
bude extra oceněn**



TĚŠÍME SE NA VÁS





Městská část Praha - Běchovice
vás zve na

**SLAVNOSTNÍ ROZSVÍCENÍ
VÁNOČNÍHO STROMU**

dne 1.12.2014 v 18:00 hodin
před budovou
základní školy Běchovice

o vánoční koledy se postarají
děti z o.s. Radost





OKÉNKO ZDRAVÍ



Ideální podzimní jídelníček, radí předkové i čínská medicína

Venkovní teploty se snižují, sluníčka si už moc neužíváme a tma brzy ráno i večer nám na náladě také nepřidá. Jsme unavení, podráždění, bez energie, organismus je poměrně náchylný na různá nachlazení a chřipky. Je čas alespoň trochu změnit jídelníček! Jedno čínské přísloví praví: „Ze tří desetin léčí lék a ze sedmi desetin správná životospráva“. A nedílnou součástí zdravé životosprávy je samozřejmě i způsob stravování...

Lidé žili po staletí v souladu s ročními obdobími, a tak se i jídelníček přirozeně přizpůsoboval aktuálnímu období roku – pravda, někdy byl velmi chudý, jindy naopak bohatý. Nejčastějším způsobem „konzervace“ bývalo sušení a kvašení, svou nezastupitelnou roli hrál i dobrý sklep, suché sýpky a plné a dobře zaopatřené chlévy. Moderní doba tato staletá pouta k přírodě zpretrhala, v některých případech naštěstí, jindy ke škodě. Jedním z průvodních znaků podzimu je sucho – máme suchý kašel, suchou pokožku, ve vytápěných místnostech suché prostředí... Do jídelníčku je vhodné zařadit houby, křen, ořechy, vejce nebo med. Organismu prospěje třeba šťáva s nakrájené cibule, zalité medem, nebo hrušky s citronem a medem, ale i syrovou černou ředkev.

Kupříkladu dovážení exotických potravin a nesezónních plodin i prodlužování trvanlivosti potravin je z určitého pohledu sice praktické a užitečné, na druhou stranu tento způsob stravování zcela ovládl náš jídelníček, což dle některých odborníků není vždy zdraví prospěšné. Moderní výživové směry, ale třeba i tradiční čínská medicína, dávají v současnosti důraz na sezónnost konzumovaných potravin a také na to, zda je potravina místní.

„Pro nastolení rovnováhy přizpůsobujeme výživu a životosprávu nejen dané roční době, ale též aktuálnímu počasí. Velmi důležité je věnovat pozornost svému tělu při přechodu z jednoho ročního období na druhé, například na podzim, kdy je organismus více náchylný k nemocím,“ tvrdí například lékař David Frej, který ve své praxi – v léčbě i prevenci – propojuje západní i východní medicínu.

Jídelníček napříč staletími

Moderní západní konzument má jídla dostatek (až nadbytek), potraviny jsou hygienicky nezávadné, kontrolované, sofistikovaně ochucené, trvanlivé, kaloricky a nutričně vydatné a pestré. Naši předci naopak po staletí jídla jednoduše a sezónně. Jídelníček byl silně ovlivněn ročními obdobími, tím, co aktuálně dozrávalo a důležité byly i životními cykly zvířat (kolísavá spotřeba vajec, mléka a výrobků z nich). Některé potraviny šly uskladnit (usušit, naložit a nechat kvasit apod.), jiné na část roku jednoduše vymizely. Naši předkové neznali vymílanou bílou pšeničnou mouku a rafinovaný cukr – potraviny nadupané tzv. prázdnými kaloriemi, které organismu kromě chuti a kilojoulů nepřinášejí vůbec nic.

Organismus našich prababiček neznal ztužené nasycené tuky nejasného původu, syntetická dochucovadla a barviva. Jídlo, které se jim ocitlo na talíři, mělo svůj jasný původ, což se o mnoha moderních potravinách bohužel nedá říci – takřka bezmasými uzeninami počínaje a cukrovinkami hrajícími barvami a chutěmi konče. Trávicí systém našich prababiček neustále nezaměstnávaly populární svačinky, jídlo zkrátka mělo svůj čas, stejně jako pravidelné půsty, kterých se během roku drželo několik – v tomto ohledu bychom si z našich předků mohli vzít příklad. Navíc se život a práce se odehrávaly převážně venku. Co bychom za to vše mnozí z nás – avšak v dnešních vlídných životních podmínkách – dali!

Pohled odjinud aneb tradiční čínská medicína v české praxi

A jaká je souvislost mezi jídelníčkem našich předků a takzvanou tradiční čínskou medicínou (TCM), která je v současnosti velmi populární? Nejde opět pouze o import myšlenek, které lze jen těžko aplikovat na moderního Středoevropana? Vždyť tento komplexní a velmi propracovaný preventivní i léčebný systém vznikl v naprosto jiných podmínkách, zeměpisných šířkách a národních a náboženských zvyklostech!

Pokračování na str. 27





Pokračování ze str. 26

Nicméně proč se nenechat inspirovat, neexperimentovat a nehlédat společné průsečíky se současnými poznatky a třeba i s tradičním slovanským léčitelstvím? Například zmíněné stravování dle ročních období je v čínské medicíně velmi důležitým předpokladem pro udržení zdraví a životní energie. Jaká jsou tedy doporučení ohledně podzimního a zimního jídelníčku? Možná se podíváte, jak logicky v některých bodech souzní s tradičními sezónními pokrmy u nás.

Podzimní jídelníček dle TCM

Velmi vhodné jsou vařené obilniny, zejména jáhly, rýže a také pohanka. Bílkoviny tělu dodají luštěniny (zvláště bílá fazole), maso z krůty, králíka, husy a také zvěřina. Jako vhodná zelenina se prý jeví dýně, kedlubny, ředkev, kapusta, zelí a hojnost česneku a cibule. Nepříliš doporučované jsou kupodivu citrusové plody a mléko, organismus ochlazuje a zahleňuje. Naopak se doporučuje zázvorový a mátový čaj. Ideální tepelnou úpravou je prý vaření.

Zimní jídelníček dle TCM pro zimu

Zimními obilovinami jsou rýže a kroupy, z luštěnin je doporučována čočka, hrách, fazole i sója. Jako zelenina je preferováno zelí a lilek. Ovoce se upřednostňuje ve formě kompotu nebo sušené. Živočišné bílkoviny reprezentují zejména sladkovodní i mořské ryby. Do

polévek jsou vhodné mořské řasy. V zimě jsou prý ideální vařená jídla „z jednoho hrnce“ a jídla pečená a zapékaná. Nicméně pokud se vám po dýňové polévce a pohankové kaši obrací žaludek směrem nahoru a ven, měli byste poslouchat své tělo a tyto potraviny nekonzumovat. Ostatně nejen čínská medicína, ale i mnohé moderní výživové směry zdůrazňují individuální odlišnosti a potřeby daného jedince. Například zimomřivé typy lidí budou v chladných dnech uspokojovat obilné kaše, polévky, omáčky a zapečená jídla. Celoročně horkokrevní jedinci si dají klidně salát z čerstvě nakrouhaného zelí či krátce tepelně upravovaný pokrm.

Příklady „chladných“ potravin (dle TCM): banány, kiwi, rajčata, okurky, jogurty

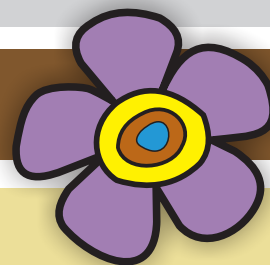
Příklady „horkých“ potravin (dle TCM): pohanka, ostrá koření a třeba i grilovaná masa

Příklady „neutrálních“ potravin (dle TCM): brambory, luštěniny, máslo, mrkev, ořechy

Je-li vám tento pohled na stravování blízký, možná oceníte publikaci Vaření podle pěti elementů v souladu s ročními obdobími od Roswitha Fehrera nebo třeba zajímavou českou kuchařku od Kamily Procházkové Celoroční plánovací kuchařka. Nicméně naprosto neocenitelným pomocníkem je též nepostradatelný „selský rozum“.

Adéla Hudečková
s použitím literatury

PODĚKOVÁNÍ OD OSLAVENCŮ

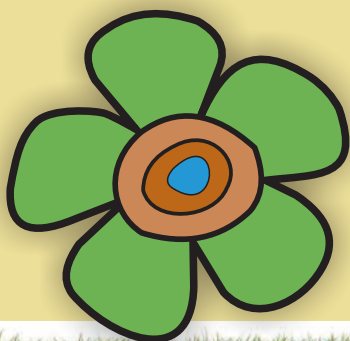


Touto cestou bych chtěla poděkovat MČ Praha – Běchovice za milou návštěvu, přání a dar k mým 80. narozeninám.

Stanislava Soročinová

Děkuji všem pracovníkům ÚMČ za hezký dárek s milým blahopřáním k mému životnímu jubileu.

Alžběta Nistorová



Děkuji ÚMČ za blahopřání a dárek k mým narozeninám a p. Martině Vlkové a Marcelě Benešové za milou návštěvu.

Eva Beroušková

Děkuji MČ Běchovice za blahopřání a dárek k mým narozeninám.

Eva Tandarová

Děkuji zastupitelům ÚMČ Praha - Běchovice za blahopřání a dárek k mému životnímu jubileu.

Marie Vaňková



INZERCE

Asistent obchodního manažera

Náplň práce:

aktivní oslovení firemních klientů, akvizice a komunikace s klienty, péče o stávající klienty, nabídku nejvhodnější služby pro klienta, zodpovězení dotazů klienta, doplnění dat do PC a CRM.

Požadujeme:

SŠ vzdělání, dobré komunikační a obchodní schopnosti, znalost MS Office, vhodná i pro absolventy, zkušenosti s prací v call centru vítána.

Nabízíme:

Pracovní doba úterý, středa, čtvrtek 6 hodin denně, odpovídající platové ohodnocení, motivující odměny za výkon, flexibilní pracovní doba.

Obchodní manažer/analytik

Náplň práce:

poradenství a odborné konzultace v oblasti dotací se zaměřením na strukturální fondy EU, jednání s klienty a prezentace dotačních možností, vyhledávání vhodných žadatelů o dotace a uzavírání smluv, péče o stávající

klientelu, komunikace a řízení klientské základny v příslušném regionu, zajišťování komunikace s partnery a relevantními institucemi v příslušném regionu, rozšiřování a řízení týmu externích spolupracovníků.

Požadujeme:

SŠ/VŠ vzdělání nejlépe ekonomického směru, znalosti a praxe v oblasti dotačních programů (strukturální fondy EU) podmínkou, praxe ve státem řízených agenturách, které zprostředkovávají dotace (CzechInvest apod.), praxe v obchodní činnosti minimálně 2 roky, výborný písemný a mluvený projev, komunikativnost, samostatnost, flexibilita a kreativita, ochotu učit se nové věci, vysoké pracovní nasazení, řidičský průkaz sk. B.

Nabízíme:

zajímavou tvůrčí práci v mladém kolektivu, rozšíření praktických zkušeností v oblasti dotačního poradenství, odpovídající mzdové ohodnocení založené na motivačním principu, zaměstnanecké výhody, notebook, telefon, auto
místo výkonu práce Praha 9 - Běchovice
Kontakt: 724 377 412 email: fricova@granty-dotace.cz

P O D L A H Á Ř S T V Í



***Velký výběr vinylových, laminátových a dřevěných podlah. Prodej podlah včetně příslušenství.
Renovace, nivelace a odborná pokládka podlah.***

VZORKOVÁ PRODEJNA OTEVŘENA PO – PÁ od 8.00 do 16.00

po telefonické domluvě otevřeno do 20.00 včetně So a Ne

Domex Prag spol.sr.o , Kojická 1242 ,Praha 9, Újezd nad Lesy

tel. 272 701 856

<http://www.domex.cz>

mobil 777 002 913

e-mail: info@domex.cz





Petr Vích Foto



Fotografování miminek, dětí, rodin, těhulek, portrétů,
ale i průkazových fotografií v ateliéru
v Praze 9 - Běhovicích.
TĚŠÍME SE NA VÁS



Petr Vích Foto

www.petrvichfoto.czpetrvichfoto@seznam.cz

+420 602 230 002

SUDOKU

Sudoku č.1

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

Sudoku č.2

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



Vážení občané,

dovolte, abych vám jménem ODS Praha – Běchovice poděkoval za účast u voleb a projevenou důvěru, která ve výsledku činila téměř 38% všech odevzdaných hlasů. Věříme, že díky Vám budeme schopni navázat na započatou práci a mnoho z již zahájených projektů dotáhnout do zdárného konce.

Ondřej Martan
a
ODS Praha - Běchovice

Poděkování občanům MČ Praha - Běchovice

Vážení spoluobčané, milí příznivci,

chtěli bychom vám velice poděkovat za podporu, kterou jste nám dali v uplynulých komunálních volbách. Této přízně si skutečně vážíme a bude pro nás závazkem po celé volební období. Budeme usilovat o naplnění jednotlivých bodů našeho volebního programu: hospodárnou a otevřenou radnici, objektivní zpravodajství o dění v naší městské části a v neposlední řadě samozřejmě také o řešení dopravní situace. Jsme tu pro vás a uděláme vše pro to, aby se v celých Běchovicích dobře žilo a městská část vzkvétala. Běchovice potřebují změnu a nový vítr do plachet a těšíme se na spolupráci s vámi. Nebojte se s námi komunikovat, například prostřednictvím naší společné e-mailové adresy snopbechovice@seznam.cz nebo samozřejmě i osobně.

Ještě jednou děkujeme.

Vaši kandidáti SNOP Běchovice

ZAJÍMAVÁ NABÍDKA

**7000,- Kč za ks zl. mince carské – 10 RUBLŮ a j. zlaté ruské mince
7000,- Kč zaplatím za st. ruskou šavli s pochvou –
INTERANTIK Praha 9**

Telefon: 605829440, 283893334, po 10 hod.





Restaurace KUDY KAM

Rádi bychom Vás pozvali do naší malé restaurace KUDY KAM, do Říčan 442 na tradičně netradiční pokrmy z rukou našich kuchařů. Máme pro Vás připraveno mnoho jistě zajímavých pokrmů od české kuchyně v moderní úpravě až po speciální nabídky za příznivé ceny včetně týdenního obědového menu od 93,-Kč. Zaměřujeme se především na českou kuchyni s vyváženou kombinací kuchyně mezinárodní. Každou první neděli v měsíci pořádáme celodenní speciální dny národních kuchyní, také řízené ochutnávky vín, svatby, oslavy narozenin, promoce. Restaurace je vybavena wifí, dětským koutkem a na podzimní a zimní večery vyhřívaným stanem pro kuřáckou část. Více informací naleznete na našich webových stránkách www.kudykamrestaurace.cz.

Speciální akce na které se můžete těšit:

Steaky, podzimní dýňová nabídka, svatomartinská nabídka, mikulášská, francouzská neděle, svatomartinská ochutnávka vín, Beaujolais a mnoho dalších.

Budeme se na Vás těšit

Jiří Suchomel
Majitel a šéfkuchař

Své náměty zasílejte na e-mail:

zivotbechovic@seznam.cz

**nebo poštou na adresu Českobrodská 3,
198 00 Praha 9.**

**Informace pro všechny, kterým také
nepřichází Život Běchovic do schránky:**

**Prosím, napište nám své jméno a
adresu na adresu:**

**zivotbechovic@seznam.cz
nebo volejte 281 028 602.**

Vše napravíme.

-red-

OČNÍ OPTIKA PECAN

Oplanská 2614 (Blatov, u Penny), Ujezd nad Lesy
tel: 608 261 242 www.optikapecan.cz

KONTROLUJEME ZRAK i bez objednání
Aktuální sleva 30% na obroučky.

Otevřeno: Po - Pá 9h - 12h, 13h - 18h

ŘEŠENÍ SUDOKU

Řešení sudoku č.1

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

Řešení sudoku č.2

3	4	7	2	8	9	6	5	1
6	8	5	3	4	1	2	7	9
2	9	1	6	5	7	8	4	3
4	1	3	5	2	8	9	6	7
8	6	9	7	1	4	5	3	2
7	5	2	9	6	3	4	1	8
1	3	4	8	9	5	7	2	6
5	2	8	1	7	6	3	9	4
9	7	6	4	3	2	1	8	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: 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: 734 448 768, e-mail: zivotbechovic@seznam.cz.

Příspěvky, které nebudou doručeny na uvedené kontakty, nelze otisknout.

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

Rukopisy se nevracejí.

Tisk: Tiskárna Úvaly, spol. s r.o., Grafické práce: Art and Sign, Náklad: 950 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

Periodický tisk územního samosprávného celku 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.
web: www.praha-bechovice.cz/1435_Nove-cislo-ZB-na-webu.

**Uzávěrka inzerce a příspěvků
pro č. 12/2014 je
15.11.2014**

