



10/2020

Život ěchovic

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



Svátek sousedů - více informací na str. 11

Foto: Jan Jech

Slovo starosty
Rada, Úřad MČ
Ohlédnutí za dnem v Běchovicích
Novinky v Běchovicích
Sudoku
MŠ a ZŠ
Knihovna
Sociální služby Běchovice
Kultura
Sport
Inzerce

str. 3
str. 3-5
str. 5-6
str. 6-7
str. 7 a 17
str. 8-9
str. 9
str. 10
str. 11-13
str. 14-15
str. 18-19

Uzávěrka inzerce a příspěvků pro č. 11 / 2020 je **15. 10. 2020**

CENÍK INZERCE ŽIVOTA BĚCHOVIC



Ceník je platný od 1.1.2016

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

Uvedené ceny jsou včetně DPH.

Šéfredaktor: Šárka Hudečková

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

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

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

Rukopisy se nevracejí.

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

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

Reg. č. MK ČR E 19752

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

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

Milí Běchovičáci,

letošní babí léto máme již téměř za sebou. Krásné období konce léta nám stejně jako v uplynulých letech ukázalo svou teplou i tu velmi studenou tvář. Ačkoli teploty dokázaly vystoupat i ke 30 stupňům Celsia, mráz jsme v Běchovicích v září nezaznamenali. Do září patří stejně neodmyslitelně jako poslední záchvěv léta i nástup našich dětí do školních lavic. Stejně jako v letech minulých jsme společně s dětmi zahájili školní rok a teď na konci září nám děti i přes stále rostoucí mediální masáž do školy chodí. Ano, i my máme několik pozitivních případů výskytu Covid 19 na naší základní škole. Průběh mají ale mírný a jeho dalšímu šíření se podařilo zamezit.

I v této prapodivné době, kdy se mnoho lidí dostává vlivem čínského viru do složitých situací, máme dost důvodů k optimismu. Jednou z opravdových radostí je chuť vás, obyvatel, se stále potkávat. V září byla pro vás připravena celá řada akcí, které jste hojně navštívili a na nichž jste si v jinak trdnomyslné době užili krásné počasí a dobrou náladu. Akce jako Svátek sousedů, Slavnosti vína, nebo závody Mladé Běchovice se staly opravdovým svátkem babího léta v Běchovicích.

Dalším důvodem k radosti je pokračování tradice našeho, snad již světově nejstaršího silničního závodu. Letošní 124. ročník se uskutečnil za mimořádných podmínek s výrazným důrazem na dodržování hygienických norem doby „covidí“. Všichni zúčastnění situaci velmi dobře pochopili a disciplína běžců i organizátorů se stala až obdivuhodnou.

Aby malých radostí nebylo poskromnu, třetí dobrou zprávou je, že se daří chránit i naše seniory. Díky velice dobré práci ředitele ústavu Sociálních služeb Běchovice,

pana Martina Stromského, a jeho týmu se daří v rámci možností běžně fungovat a nezasahovat do jinak pokojného života naší nejhroženější generace.

V říjnu nás čekají dvě významné akce, a to hned o prvním víkendu. Krom oblíbené drakiády, kterou nám může překazit snad jen zprísnění podmínek setkávání obyvatel, jsou tu i volby do Senátu Parlamentu ČR. Věřím, že svou možnost volby využijí všichni, kterým není jedno, kdo nás v Senátu zastupuje a přijdou 2. a 3. října do volebních místností.

Abychom nekončili jen pozvánkou na drakiádu a volby, dovolte mi, abych vás, stejně jako každý rok, pozval na společné uctění výročí založení svobodného Československa. Sejdeme se 28. října v odpoledních hodinách u pomníku TGM a následně i u pomníku padlých legionářů.

Osobně věřím, že stejně jako povodeň kulminuje a vylitá voda se vždy vrátí do svého koryta, i říjen bude měsícem, který bude převratný pro vývoj a zklidnění situace v našem státě. Jsem přesvědčen, že se postupem času budeme muset naučit s touto protivnou nemocí žít stejně jako s virem chřipky, či s jinými nepříjemnými, ale v naší populaci již běžnými nemocemi. Do té doby přeji všem pevné nervy a hlavně hodně zdraví.

S přáním pohodového října

Ondřej Martan,
váš starosta



ÚŘAD MČ PRAHA - BĚCHOVICE

ÚMČ Praha - Běchovice



Českobrodská 3
190 11 Praha 9



+ 420 281 028 611



podatelna@praha-bechovice.cz

Úřední hodiny:

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



Úřad Městské části Praha - Běchovice

Vám oznamuje, že

v pátek 2.10.2020 a 9.10.2020

**bude úřad
z důvodu konání voleb
pro veřejnost uzavřen.**

Děkujeme za pochopení.

*RNDr. Soňa Beroušková
tajemnice ÚMČ*

Na svém 46. jednání dne 19.8. 2020 mimo jiné Rada MČ projednala:

- návrh rozpočtového opatření č. 16/20 - projekt Alej legionářů Praha-Běchovice – II. etapa
- návrh na schválení výběru zhotovitele stavebních úprav přízemí bloku IV. Mladých Běchovic 2 – vybudování dětských kluboven
- návrh na uzavření smluv s PREdistribuce, a.s., v souvislosti s plánovanou investiční akcí – Náměstí Běchovice
- návrh na uzavření smlouvy o dílo na zajištění správy sportovního areálu v ulici Richtrova čp. 536
- návrh na uzavření smlouvy o nájmu části pozemku parc. č. 1218/1, k.ú. Běchovice
- návrh na uzavření smlouvy o pachtu souboru nemovitých věcí v k.ú. Běchovice
- návrh na uzavření smlouvy o nájmu části pozemku parc. č. 727, k.ú. Běchovice
- návrh na zpracování studie rozšíření DiscGolfParku Běchovice
- návrh na souhlas s uzavřením smlouvy k zajištění energie a přeučtování nákladů na její spotřebu se společností Technologie hlavního města Prahy, a.s.
- návrh na souhlas s výměnou oplocení pozemku parc.č. 292, k.ú. Běchovice

- návrh na souhlas se zvláštním užíváním komunikace Do Říčan
- návrh na uzavření smlouvy o souhlasu s provedením stavby – Náměstí Běchovice
- návrh na souhlas s vybudováním provizorní komunikace
- návrh na souhlas s realizací opatření na ochranu přírody na pozemcích parc. č. 938/16 a 938/17, k.ú. Běchovice
- návrh dodatku č. 1 ke smlouvě o výkonu koordinátora BOZP - investiční akce „Zvýšení kapacity ZŠ“
- návrh na poskytnutí daru nadačnímu fondu RAFAEL DĚTEM
- oznámení o seznámení s podklady pro vydání územního rozhodnutí o umístění stavby „Silniční okruh kolem Prahy, stavba 511 Běchovice – dálnice D1“
- návrh na aktualizaci pojištění majetku MČ Praha-Běchovice
- návrh na zajištění autorského dozoru investiční akce „Zvýšení kapacity ZŠ“

RNDr. Soňa Beroušková
tajemnice ÚMČ

ÚŘAD MČ PRAHA - BĚCHOVICE

Výběrové řízení na byt

Městská část Praha-Běchovice
vyhlašuje
výběrové řízení na byt Českobrodská 575/byt č. 19.

Jedná se o byt 2+kk o velikosti 68,54 m² s balkonem a sklepní kojí.
Prohlídky bytu jsou plánované na **14. 10. 2020 a 21. 10. 2020** od 17.00 do 18.00.
Prohlídku je nutno dohodnout předem na tel: 281 028 608 nebo 281 028 611.

Bližší informace na www.praha-bechovice.cz

Program podpory kultury a sportu na území MČ Praha-Běchovice pro rok 2021 (grantový program)

Městská část Praha-Běchovice (dále jen „MČ Praha-Běchovice“) poskytuje ze svého rozpočtu v souladu se zákonem č. 131/2000 Sb. o hlavním městě Praze a zákonem č. 250/2000 Sb., o rozpočtových pravidlech územních rozpočtů **dotace na činnost a akce v oblasti kultury a sportu** (dále jen „granty“).
MČ Praha-Běchovice poskytuje granty především za účelem vytvoření podmínek pro uspokojování potřeb svých občanů a podpory rozvoje občanské společnosti.
Grantový program pro rok 2021 schválil Rada MČ usnesením č. 6/048/2020 dne 15. 9. 2020 s tím, že předpokládaný objem finančních prostředků vyčleněných v rozpočtu bude ve výši 350.000,- Kč.
Dotaci lze poskytnout na základě žádosti o její poskytnutí prostřednictvím veřejnoprávní smlouvy.

Lhůta pro podání žádostí je od 2. listopadu 2020 do 3. prosince 2020 do 14:00 hod.

Více naleznete na našich webových stránkách –
RADNICE/ÚŘAD MĚSTSKÉ ČÁSTI/GRANTOVÝ PROGRAM.

Stanoviště tříděného odpadu dočasně přemístěno

Po dobu rekonstrukce ulice Do Říčan bude dočasně přemístěno stanoviště tříděného odpadu z ulice Hasičská na parkovací plochu v ulici Václava Kovaříka. (viz připojená mapka).

ÚMČ

Papír	Plast	Sklo
✓ krabice karton lepenka	✓ lahve sešlápnuté PET lahve nápojové kartony (obaly od džusů, omáček, smetany, mléka)	✓ skleněné lahve od nápojů
✓ noviny časopisy reklamní předměty	✓ sáčky folie polystyren	✓ skleněné nádoby
✓ obálky, sešity	✓ plastové nádoby	✓ tabulové sklo
✓ kancelářský papír	✓ kelímky krabičky výrobky z plastů	✗ varné a laboratorní sklo
✗ pleny hygienické potřeby	✗ obaly od čipů plastové trubky podlahové krytiny	✗ keramika porcelán
✗ mokré, mastné a znečištěný papír	✗ plastové nádoby od olejů a chemikálií kombinované nebo znečištěné obaly	✗ zrcadla drátěné sklo autosklo



OHLÉDNUTÍ ZA DĚNÍM V BĚCHOVICÍCH

Rekonstrukce ulice Do Říčan

7. září 2020 byla zahájena druhá, finální etapa rekonstrukce ulice Do Říčan. Rekonstrukce navazuje na první etapu z roku 2019 a zahrnuje výměnu povrchu a stabilizaci podloží mezi křižovatkami ulice Do Říčan x Hasičská a Do Říčan x Na Korunce. Rekonstrukci předcházela rozsáhlá oprava dešťové kanalizace, která svým havarijním stavem způsobovala prodávání vozovky. Kompletní rekonstrukce by měla být hotova na konci října t.r. a měla by zahrnovat i rekonstrukci autobusových zastávek a zvýšeného (bezpečného) přechodu pro chodce.

Jiří Klůna,
radní MČ



Foto (3x) : Ondřej Martan

Kuťatské hřiště žije



Foto (3x) : Jan Jech

NOVINKY V BĚCHOVICÍCH

Hřiště pro psy

Rada MČ Praha–Běchovice se již na sklonku loňského roku rozhodla k realizaci nového hřiště pro psy a jejich páníčky. V průběhu letošního jara a léta došlo k úpravě plochy mezi tělesem dráhy a korytem Běchovického potoka poblíž hasičské zbrojnice. Pozemek s nově zasetým trávnikem a oplocením čeká na instalaci herních interaktivních prvků, které bychom rádi připravili pro následující sezónu roku 2021.

*Michal Jiřík,
radní MČ*



Foto (2x) : Ondřej Martan

Nový altán

Na počátku září obdrželi naši senioři v Sociálních službách Běchovice, z.ú., nový a velmi prostorný altán. Starý altán již před časem dosloužil a při hledání náhradní alternativy se vedení MČ rozhodlo pro velkorysejší variantu, umožňující našim seniorům trávit volný čas na čerstvém vzduchu i v parném létě nebo při lehké nepřízni počasí. Věříme, že si nový prostor brzy oblíbí a stane se vítaným místem letního posezení.

Petr Vich,
místostarosta



Foto (3x) : Archiv MČ

SUDOKU

Sudoku č. 1

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

Sudoku č. 2

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

Dopravní hřiště v MŠ Čtyřlístek

Do naší MŠ přijelo „Dopravní hřiště“. Děti si vyzkoušely jízdu v dětských elektrických autíčkách jako opravdoví řidiči. Instruktoři postavili silnice jako reálný silniční provoz. Nechyběly ani semaforey, přechody pro chodce a dopravní značky. Naše děti byly rozděleny do malých skupinek, aby si postupně každý vyzkoušel být řidičem, chodcem i policistou. Součástí programu byla i dopravní výchova, kde si děti procvičily hrou a zábavnou formou pravidla silničního provozu. Všechny děti obstály na jedničku, ačkoli se některým řidičům pokuta, ve formě razítka na ruku, nevyhnu. Měli jsme štěstí na slunečné počasí a užili jsme si zajímavé a zábavné dopoledne.

Dagmar Hlavová,
zástupkyně ředitelky MŠ



Foto : Dagmar Hlavová

Mateřská škola Čtyřlístek se zapojuje do programu Ekoškoly

Kampaň OBÝČEJNÉHO HRDINSTVÍ

miliony malých změn může být víc než jedna velká



7 dní, kdy můžeš se svojí školou i rodinou zlepšit svět!

Milí rodiče a přátelé školky!

Zapojme se do výzvy Ekoškoly na 1 týden, abychom pomohli chránit naše životní prostředí a ukázali, že chceme čistší a zdravější budoucnost. V týdnu **od 29.9 do 4.10.2020** budeme každý jednotlivě, v rodině nebo ve školce, plnit drobné úkoly: Vyberte si jednu výzvu nebo obě - je to na vás.

1. výzva: „Staň se šetrným spotřebitelem!“

Po celý týden budeme nosit na nákupy látkovou tašku nebo síťovku místo plastové. Nevyužívejte plastové sáčky nebo papírové tašky. Vyroberte si látkovou tašku, nebo použijte tu, co máte doma. Vyroberte si pytlíky na ovoce a pečivo ze starých záclon. Kolikrát za týden členové rodiny využili při nákupu látkovou tašku? Zapište do zaznamenávacího listu a odevzdejte ve školce v pondělí 5.10. 2020 do připravené krabice.

2. výzva: „Buď venku!“

Každý den buď minimálně hodinu venku v přírodě (parku) - musí to být ve tvém volném čase mimo školu a práci. Pohyb venku zlepšuje psychickou pohodu a paměť a zlepšuje imunitu.

Výsledky zapisuj do záznamového listu a odevzdej 5.10.2020 ve školce.

Odevzdané odpovědi spočítáme a pošleme do kanceláře Ekoškoly. Z každé třídy vybereme 3 největší hrdiny, kteří dostanou drobný dárek.

Zapsala Bc. Eva Mašíťová

KROUŽKY V BĚCHOVICÍCH



Pomůžeme vašemu dítěti rozvíjet pohybové dovednosti, obratnost a vnímání souladu pohybu s hudbou.

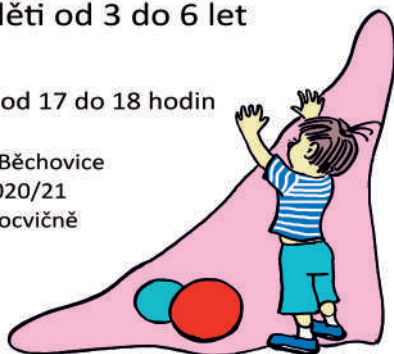
Cvičení předškolních dětí

Pro děti od 3 do 6 let

Každé pondělí od 17 do 18 hodin

Pořádá TJ Sokol Běchovice
pro školní rok 2020/21
v běchovické tělocvičně

Kontakt:
Milena Holečková
605 530 496

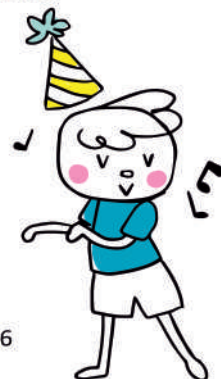


Skvělá aktivita pro děti,
které chvíli neposedí

Tanec pro děti

Každý čtvrtek 16-17 hod.
v běchovické Sokolovně v Richterově ul.

pro děti od 5 let



Kontakt:
605 530 496

Cílem je poskytnout základní dovednosti baletu a akrobacie s využitím v tanečních choreografiích.

Zahájení školního roku



Foto: (2 x) Jan Jech



KNIHOVNA

MÍSTNÍ KNIHOVNA PRAHA – BĚCHOVICE



Za Poštovskou zahradou 479

úterý 9–12 15–18

čtvrtek 12–18

www.knihovna-bechovice.cz

tel: 703 148 033

Pasování

Tradiční slavnostní pasování prvňáčků na rytíře Řádu čtenářského bylo letos odloženo z června na 16. září.

Dvě - teď už druhé - třídy běchovické základní školy se shromáždily v knihovně. Děti musely nejprve předvést vzácné návštěvě, královně Abecedě XXIII., své čtenářské dovednosti, potom svůj bystrý rozum a samozřejmě, jak se na rytíře patří, i své slušné chování. Poté, kdy všichni zvládli tyto tři úkoly, Abeceda XXIII. přijala slavnostní slib a osobně budoucí rytíře pasovala. Na závěr předvedli dva královnini panoši několik soubojů.

Děti dostaly roční čtenářský průkaz do naší knihovny, na památku knížku a tričko.

Na všechny nové čtenáře i jejich rodiče se těším v knihovně.

Odkaz na fotografie ze slavnostního pasování najdete na webových stránkách knihovny.

Za pomoc s přípravou děkuji Michaele a Elišce Čížkovým, Janě Santolíkové a Janu Holečkovi, za fotografie patří dík Janu Jechovi.



Foto : Jan Jech

Opatření spojená s epidemií

Kvůli neutuchající epidemii bylo pasování jedinou akcí knihovny v tomto roce, plánovaný Týden knihoven, Den pro dětskou knihu a autorské čtení Renáty Šťastné se konat nebudou.

Kromě výše zmíněných hromadných akcí bude provoz knihovny zachován, ovšem při dodržování následujících pravidel:

- Vstup do knihovny je povolen pouze se zakrytým nosem a ústy.
- U vstupu jsou všichni návštěvníci povinni si vydezinfikovat ruce.
- Vracené knihy se odkládají do označené přepravy za dveřmi, jejich další půjčování bude umožněno až následující výpůjční den.
- Dodržujte rozestupy od ostatních návštěvníků.
- Odložte návštěvu knihovny, pokud máte příznaky respiračního onemocnění.

Hana Santolíková,
knihovnice

SOCIÁLNÍ SLUŽBY BĚCHOVICE

Vážení čtenáři,

v těchto řádcích a na fotografii zavzpomínáme na letošní posunutou oslavu Dne matek. Sváteční setkání se konalo 7. července. Za toto odpoledne jsme byli velmi rádi, protože jsme se takto sešli po opravdu dlouhé pauze. Hudební doprovod zajistily dvě členky spolku Loutky v nemocnici.

Pozvání přijal pan starosta Ing. Ondřej Martan a pan místostarosta Petr Vich. Pánové slíbili, že budeme mít brzy nový altán, pod kterým najde před sluncem a nepřízní počasí útočiště mnohem více klientů. Na počátku září se slib zhmotnil a my se teď můžeme těšit z důstojnějšího prostoru, určenému ke společnému setkávání.

Na konci srpna jsme uspořádali Den zdraví a loučení s prázdninami. Velmi mile nás zaskočila velká účast veřejnosti a podle ohlasů soudíme, že jsme si to všichni hezky užili. Děkuje místnímu sboru dobrovolných hasičů a všem ostatním za pomoc s organizací.



Na podzim rovněž opět začalo setkávání s dětmi z mateřské školy v Klánovicích. Společně s dětmi jsme si vyslechli povídání pana veterináře, který pomáhá zvířatům v horách, a tak má jeho práce určitá specifika.

Doufám, že i říjen strávíme pohodově a vám přeji hodně sil a zdraví.

S pozdravem

Martina Rafačová
sociální pracovnice
tel.: 775 997 853, martina@cssb.cz



Foto : Archiv CSSB

Svátek sousedů

Dne 5.9.2020 proběhl v Běchovicích Svátek sousedů, který jsme ale pro letošní rok z důvodu COVID spojili s oblíbeným Dnem Běchovic. Bohužel se tento rok Den Běchovic v červnu konat nemohl, tak jsme se rozhodli pro přesun slavnosti na září.

Pro letošní rok jsme si připravili soutěž o nejlepší domácí paštiku. Opravdu jste nás překvapili, s jakou účastí jste se zapojili. Vítěz byl však jeden, tedy spíš vítězka Dana Jarošová. Ještě jednou veliká gratulace ke krásné výhře.

Ani tento rok nesměla chybět běchovická pouť pro malé i velké a hlavně hudební doprovod. A ten stál letos za to. Večerní program odstartoval Banjo Band Ivana Mládka, jehož vystoupení rozesmálo snad každého. Sladkou tečkou za celým dnem bylo vystoupení Michala Hrůzy a Kapely Hrůzy. Byl to „mazec“.

Byl to opět nevšední zážitek, který však nemohl vzniknout bez mnoha lidí. Chtěl bych tímto poděkovat:

SDH Praha - Běchovice pod vedením Tomáše Hrubého

Manželům Vlkovým

A zejména pro letošní rok našim sponzorům. I přes nelehkou situaci v tomto COVID roce nás v tom nenechali a podpořili nás významnou částkou.

GENERÁLNÍ PARTNER



Děkuji

Petr Vich,
místostarosta



Vítězkou se stala Dana Jarošová



Banjo Band Ivana Mládka bavil mladé i staré



Tečkou celého programu byl Michal Hrůza a Kapela Hrůzy



v neděli 4.10. 2020 od 14:00
místo konání: na poli na kopci Tábor u Jalovky



připraveno je malé občerstvení
každé dítě s drakem dostane malý dárek
doma vyrobení draci získají extra cenu

AKCI POŘÁDÁ: MČ PRAHA - BĚCHOVICE a SDH PRAHA BĚCHOVICE

Lampionový průvod

úterý

17. listopadu 2020

sraz všech zúčastněných
u rybníčku v Běchovicích I.
v 17:30

Lampiony s sebou

každý doma vyrobený
lampion bude extra oceněn



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



Snad nám pěkný fotbalový podzim vydrží...

Září bylo nádherné! V době vzniku tohoto příspěvku jsme sice nevěděli, jak se vyvine situace kolem koronaviru, snad ale fotbal pokračuje...

Zářijové počasí se ale opravdu vyvedlo. Dá se říci, že pro náš fotbal bylo vysloveně ideální... Všechny kategorie Běchovických sršňů - školička, mladší i starší příprava, mladší žáci i starší dorost - zdařile rozehrály své soutěže, a to s výsledky vesměs dobrými.

Nutno ale vědět, že Sršní fotbal je především o zdravém pohybu a zábavě. A že se někdy prohraje? To se stává... Zvláště dorostenci mají na paměti, že většina z nich je letos o rok mladší než jejich soupeři. Příští sezónu se jim jistě letošní zkušenosti v dobrém vrátí.

Naše výsledky:

STARŠÍ DOROST:

Běchovičtí sršni - Olympia Radotín 1:5
Tempo Praha - Běchovičtí sršni 5:0

MLADŠÍ ŽÁCI:

Běchovičtí sršni - Spartak Hrdlořezy 4:3
TJ Praga - Běchovičtí sršni 12:1

STARŠÍ PŘÍPRAVKA:

Běchovičtí sršni - TJ Kyje 18:6
Union Strašnice - Běchovičtí sršni 6:17

MLADŠÍ PŘÍPRAVKA:

Běchovičtí sršni - FA Praha 9:11
Union Strašnice - Běchovičtí sršni 10:14

ŠKOLIČKA:

Naši nejmenší mají za sebou v září turnaje Ministar v Sibřině a Víně, čekají je turnaje 18. října v Dolních Počernicích a 24. října doma v Běchovicích.

Běchovičtí sršni dál s radostí přijímají nové hráče a hráčky. Nikdy není pozdě začít! Nábor fotbalistů a fotbalistek pořádáme na hřišti v Běchovicích každé pondělí a středu od 17:00 do 18:30. Potřebné kontakty najdou rodiče na našich stránkách www.bechovictirsni.cz v sekci NÁBOR.

Alan Hejma



Foto (3x) : Archiv Sršni



Tři pro zdraví, z.s.
Sudějovická 406
190 16 – Praha 21
www.triprozdravi.cz

Nejkrásnější závod podzimu se běží v Klánovicích již pošesté

Šestý ročník Klánovického terénního 1/2 maratonu se koná **v neděli 18. října**.

Tento závod bývá označován za jeden z nejkrásnějších závodů podzimu díky své trase, která vede napříč Klánovickým lesem, pohodové atmosféře a profesionální organizací. Právě nenáročný profil trasy vybízí zaběhnout si osobní rekord a zakončit běžeckou sezónu v té nejlepší formě.

Několik závodů v jednom a koláče za pořádný výkon

Nejsledovanější a nejžádanější závod je ten půlmaratonský, tedy na 21 km, ale stejně jako v minulých ročnících je možnost zaběhnout si trasu dlouhou 10 km, nebo si půlmaraton rozdělit s partákem na štafetu 11 + 10 km. Ani letos nebudou chybět na trati psi v závodu zvaný Klánovický canicross a i na ty nejmenší závodníky organizátoři mysleli.

Pro ně jsou připraveny dětské trasy v několika kategoriích - konkrétně trasy dlouhé od 60 m (pro ty nejmenší) až po 2 km pro starší žáky.

V tuto chvíli, tedy necelé dva měsíce do závodu, je již téměř 900 přihlášených závodníků. Kapacita je nastavena pevně 900 osob pro 1/2 Maratonský závod včetně štafet a 700 osob pro 10 km závod. Registrace jsou možné na www.klanovickypulmaraton.cz.

Pro běžce jsou pak v cíli připraveny výborné koláče, které dostanou již tradičně místo medailí.

Klánovický 1/2maraton je pořádán spolkem 3+, který již 14 let pořádá různé typy závodů v okolí Klánovic. Tato akce se koná za podpory hlavního města Prahy a městské části Praha 21 a Praha-Klánovice. Více informací o závodě naleznete na www.klanovickypulmaraton.cz.

Kontakt pro média:

Barbora Kalvach, Tři pro zdraví, e-mail: barbora.kalvach@gmail.com, tel: 731 585 975

**KLÁNOVICKÝ
1/2MARATON**

**KLÁNOVICKÝ
1/2MARATON**

**KLÁNOVICKÝ
1/2MARATON**

Jubilejní Mladé Běchovice

V sobotu 19. září se opět staly Běchovice centrem atletiky. Přes nepříznivou situaci s koronavirem k nám zavítalo 400 dětí z velkého okolí. Díky obětavcům z řad občanů Běchovic, Sokola a především hasičů se podařilo zajistit hladký průběh závodu. K pohodě patřilo i podzimní sluníčko, které nám během závodu svítilo na závody i na dětskou atletiku. Ta byla letos na pozemku před DPS a navštívilo ji přes 300 dětí.

Přihlízející rodiče mohli sledovat úžasné boje na tratích od 50 do 1000 metrů. Tradičně největší zájem byl v kategoriích pro menší děti. Dorostence jsme letos přivítali jednoho a dorostenku žádnou. Doufejme, že se vše vrátí v příštím roce do obvyklých kolejí.

Jsem rád, že jsme viděli na startu 55 dětí, které závodily za Běchovice. Největší úspěch zaznamenaly Kateřina Trávníčková a Magdaléna Hrbáčková, které získaly zlaté medaile. Také Tereza Němcová si užila stupínek vítězů, a to na krásném třetím místě. Za zmínku stojí i 4. místo Kryštofa Květoně a Julie Osvaldové a 5. místo Jana Bláhy a Julie Berouškové. Ze starších závodníků zabojoval Martin Jandus a získal 6. místo stejně jako Kristýna Votavová mezi mladšími děvčaty. Němterým závodníkům přišla gratulovat i Fifinka ze Čtyřlístku.

Za finanční pomoc závodu patří dík místním částem Běchovice, Újezd n. L, Praha 20 a Dolní Počernice, firmám Zkušebnictví, ACI, Kovové profily, A-Z Centrum, Pexi, Ipex a Petru Požárkovi za propůjčení skvěle udržovaného fotbalového hřiště.

Jan Jech,
ředitel závodu



Foto : R. Bártová



Foto : L. Jandus



Foto : I. Kafková



Foto : L. Jandus



Foto : T. Bárta

Léčivé účinky jablek, odkud se vzalo a proč se doporučuje jeho konzumace?

Začala doba podzimu a s ním spojená sklizeň jablek. Podíváme se na jeho blahodárné účinky na náš organismus, odkud se vzalo a s čím je spojováno. Jablko patří k plodům lidskému zdraví mnohostranně prospěšným, a proto je doporučováno jako léčebný prostředek při mnoha chorobách. Anglické přísloví praví: „Jablko denně udrží lékaře pryč“.

Podle některých odhadů pěstovali jablka už i lidé v době kamenné. Pravlastí jabloně je Turkmenistán a Kavkaz. Jablka se urodí téměř všude od Evropy, přes Ameriku až po Čínu, což přispívá také k tomu, že jablko je jedním z nejčastěji konzumovaného ovoce. V mytologii má jablko velmi významné postavení. Symbolizuje totiž ženskou sexuální přitažlivost, lásku a plodnost.

Blahodárný účinek jablek vás překvapí

Obsahuje velké množství vlákniny. Jednou z největších předností jablka je mimořádně velké množství pektinu: konzumací jednoho středně velkého jablka můžeme pokrýt 20 procent doporučené denní dávky vlákniny. Ve vodě rozpustný pektin se nachází zejména ve slupce ovoce a má velké množství zdraví prospěšných vlastností.

- **Váže žlučové kyseliny** a podporuje jejich tvorbu, čím zlepšuje metabolismus tuků.
- **Může snížit hladinu krevního tlaku a špatného LDL cholesterolu** a zároveň zvyšuje hladinu dobrého HDL cholesterolu. To vše má příznivý vliv na stav srdečně cévního systému.
- **Zpomaluje absorpční procesy**, a proto dokáže díky pektinu udržovat v normě hladinu cukru v krvi po jídle, snižuje také hladinu glukózy, a proto může pomoci i v případě cukrovky.
- **Váže vodu**, a proto je vhodné i na léčbu průjmu.
- **Zkrátí tranzitní dobu**, z tlustého střeva se rychleji vyloučí usazeniny, obnovuje pohyb střev a **zvyšuje frekvenci stolice**: následkem toho je, že, pomocí jablka je možné předcházet vzniku/ léčit zácpu, čím je možné zabránit i usazování škodlivých látek v tlustém střevu.
- **Pektin je navíc skvělým** čističem střev a podporuje vylučování škodlivých usazenin.
- **Protože vlivem vlhkosti nabobtná, způsobuje pocit plnosti**, čím přispívá k úbytku hmotnosti. Pokud budeme konzumovat jablka, budeme méně hladoví, a navíc se upraví i naše trávení a látková výměna, co také podporuje **ztrátu**

přebytečných kilogramů a pomáhá předcházet obezitě.

· **Je potravou pro dobré střevní bakterie.** Brání množení špatných bakterií, díky čemuž může mít jablko s obsahem pektinu důležitý úkol i při udržení rovnováhy střevní flóry. To je jedním z předpokladů pro efektivní fungování imunitního systému, protože téměř 80 % buněk imunitního systému se nachází v tlustém střevu.

· **Z pektinu vytvářejí střevní bakterie** i mastné kyseliny s krátkým řetězcem, které vyživují sliznici tlustého střeva a snižují riziko vzniku rakoviny tlustého střeva.

Konzumujeme jablko, abychom nepřibírali

K udržení zdravé hmotnosti, případně k jejímu snížení přispívá jablko nejenom tím, že podporuje trávení. Jablko **způsobuje pocit plnosti**. Proto, pokud přibližně čtvrt hodiny před hlavním jídlem sníme jedno větší jablko, sníme v průměru o 180 kalorií méně. Američtí a angličtí vědci při [analýze](#) výzkumu, který trval 24 let, zjistili, že polymery flavonoidů, které se nacházejí v ovoci, přispívají i k prevenci **vzniku obezity**.

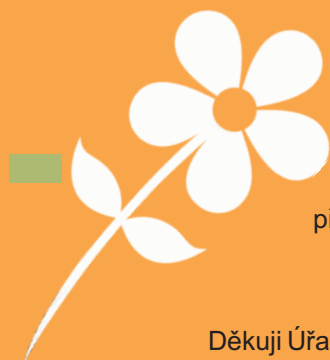
Chrání kosti, reguluje hladinu cukru v krvi

Konzumace jablka po jídle přispívá i k ochraně zdraví ústní dutiny a zubů. **Očistí zuby** od plaku, případně od nežádoucího zbarvení. Dejme si vždy záležet na tom, abychom po sněžení jablka vypili **sklenici vody**, která odstraní kyselou slinu. Další předností vody je, že v trávicím systému podporuje blahodárné účinky jablečné vlákniny. Polyfenoly jablka – podobně jako vláknina - regulují hladinu cukru v krvi, vitamin K posiluje kosti, brání **tvorbě plaku** v cévách a je také výborným lékem proti demenci.

A co doporučují japonští vědci? Jsou toho názoru, že lidé ve stresu, psychickém vypětí a s depresemi si mohou výborně pomoci soustředěným loupáním jablek. Tato činnost prý stimuluje nejrozvinutější oblast mozku a zvyšuje její prokrvení. Když pak ještě slupky sní, obohatí své tělo o potřebné látky, které také přispějí k psychické pohodě. Takže si můžete touto činností udělat zásobu na zimu v podobě sušených křížal.

Šárka Hudečková





Děkuji Městské části Praha-Běchovice za blahopřání a dárek k mému životnímu jubileu. Velké díky patří paní Vlkové za předání a milou návštěvu.

Irena Vaňková

Děkuji MČ Praha – Běchovice za blahopřání k mým narozeninám a za dárek který mi předala p. Mgr. Martina Vlková.

Aleš Teč

Děkuji Úřadu městské části Praha-Běchovice za blahopřání k mému životnímu jubileu a za dárek, který mi předal radní Michal Jiřík.

Věra Podroužková

Děkuji MČ Praha-Běchovice za blahopřání k mým narozeninám a za dárek, který mi předal radní Michal Jiřík.

Stanislava Podroužková

Děkuji MČ Praha-Běchovice za milou návštěvu a dárek k mým narozeninám, který mi předal radní Michal Jiřík.

Božena Římková

Děkuji městské části na milé blahopřání a dárek k mému životnímu jubileu.

František Váňa

Velmi děkuji panu starostovi a panu radnímu Jiříkovi za gratulaci k mému jubileu.

Věra Mošnerová

Děkuji MČ Praha-Běchovice za blahopřání k mým narozeninám a za dárek, který mi předal radní pan Michal Jiřík.

Ervín Sedláček

Sudoku č. 1

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

Sudoku č. 2

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

SUDOKU - řešení



SKLADNÍK / SKLADNICE

Přijmeme pracovníka do funkce skladník, skladnice na HPP.

Požadavky - schopnost zajistit bezproblémový průběh příjmu a výdeje zboží.

V případě zájmu zašlete životopis na email kinex@kinexmeasuring.com.

POŽADUJEME

Uživatelská znalost PC, řidičský průkaz skupiny B podmínkou.

Zkušenosti s pozicí skladníka výhodou.

NABÍZÍME

Práce v perspektivní zavedené firmě.

Nástupní plat 20 000 Kč

Po zapracování osobní ohodnocení + obrátový bonus až 7 000 Kč + roční odměny

Pracoviště Praha 9 - Běchovice

Nástup možný ihned.

KINEX Measuring s.r.o.

kinex@kinexmeasuring.com

www.kinexmeasuring.com



TRÁPÍ TĚ, CO SE DĚJE DOMA?
ŘEKNI TO NĚKOMU!
POMOC EXISTUJE. VOLEJ!

112 – tísňová linka pro případ nouze

116111 – Linka bezpečí
(nonstop a zdarma)

601 500 196 – linka Dětsví bez násilí
(Po–St 9–11 h, 15–17 h)

Centrum



www.detstvibeznasili.cz



Centrum LOCIKA nabízí

**MOŽNOST
OKAMŽITÉ
ANONYMNÍ
POMOCI**

**Pokud Vy nebo někdo ve Vašem
okolí zažívá v rodině násilí.**

**Přímá podpora pro děti a rodiče,
poradenství pro učitele a odborníky.**

VOLEJTE...
poradenskou linku DĚTSTVÍ BEZ NÁSILÍ
tel.: **601 500 196**
(Po–St: 9–11 h a 15–17 h)

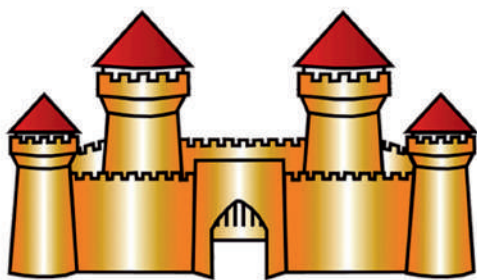
PIŠTE...
na mail: poradna@centrumlocika.cz
na chat na webu: www.detstvibeznasili.cz

PŘIJĎTE...
k nám na adresu:
Centrum LOCIKA, Umělecká 6, Praha 7

Centrum



www.detstvibeznasili.cz

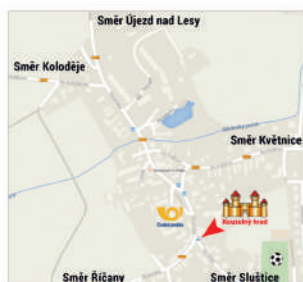


Kouzelný hrad

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

Naleznete nás v Sibříně na adrese Říčanská 69

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



Možnost platit hotově nebo platební kartou.

www.kouzelnymhrad.cz

PODLAHY
BEŇÁK

- POKLÁDKA PVC
- KOBERCŮ
- VINYL
- LAMINÁTOVÝCH PODLAH
- DŘEVĚNÝCH PODLAH
- ÚPRAVY PODKLADŮ NIVELAČNÍMI STĚRKAMI
- RENOVAČE PARKET

+420 775 981 999 | info@podlahybenak.cz
www.podlahybenak.cz

NABÍDKA ZAMĚŠTNÁNÍ

Firma PLK s.r.o., provozovatel internetových obchodů v České republice a na Slovensku hledá vhodného kandidáta na pozici

PRACOVNÍK EXPEDICE / ŘIDIČ

Náplň práce:

- přijímání zboží na sklad a jeho označování
- zpracovávání objednávek z e-shopu a následná expedice zásilek
- převoz zboží mezi pobočkami (dodávka do 3,5t) a obsluha VZV

Nabízíme:

- práci na HPP při jednosměnném provozu 9:00-17:00
- pestrou a zajímavou práci
- jistota pravidelné mzdy (24 000 – 28 000 Kč / měsíc)
- možnost odborného růstu
- nástup možný ihned
- Bonusy/prémie, sleva na firemní výrobky/služby, vzdělávací kurzy, školení, kafetérie, firemní akce, možnost si napracovat hodiny



Kontaktní osoba: Karel Zloch +420 602 342 777 info@plkshop.cz
Adresa: PLK s.r.o. Říčanská 69, Sibřín

ZDE BY MOHL BÝT VÁŠ INZERÁT
Velikost 1/4 A4
Cena 1 920,- Kč (včetně DPH)

ROZPIS KULTURNĚ-SPOLEČENSKÝCH AKCÍ ŘÍJEN - PROSINEC

MĚSÍC	TERMÍN KONÁNÍ	ČAS KONÁNÍ	NÁZEV AKCE	MÍSTO KONÁNÍ	POŘADATEL
ŘÍJEN	4. říjen 2020	od 14:00	DRAKÍÁDA	Pole za vodní nádrží Jalovka	MČ, SDH
	10. říjen 2020		PRAŽSKÉ HÁZEDLO F3k	RC letiště Běchovice	RC letiště Běchovice z.s.
	ŘÍJEN	od 8:00	RYBÁŘSKÉ ZÁVODY	Požární nádrž Běchovice	MO Český rybářský svaz
LISTOPAD	17. listopad 2020	od 17:30	LAMPIONOVÝ PRŮVOD	Lesopark Vinice	MČ, SDH
	29. listopad 2020	od 18:00	ROZSVĚCENÍ VÁNOČNÍHO STROMKU	Prostor před ZŠ	MČ, ZŠ, SDH
PROSINEC	6. prosinec 2020	od 15:00	MIKULÁŠSKÁ BEŠÍDKA	Sportovní centrum Běchovice 1 - tělocvična	MČ
	8. prosinec 2020	od 14:00	ROZLOUČENÍ S ROKEM	Sociální služby Běchovice, z.ú.	Sociální služby Běchovice, z.ú.
	18. prosinec 2020	od 19:00	ADVENTNÍ KONCERT	Společenský sál Staré pošty	MČ