



Život Běchovic



Zpravodaj MČ Praha - Běchovice

prosinec 2013

Vánoční slovo starosty

Milí Běchovičáci,

rok 2013 se nám nachýlil ke svému konci. Před námi je již posledních 31 dní a záleží na každém z nás, jak se je rozhodneme prožít. Mnozí z nás dobu adventu prožívají jako nekonečnou smyčku předvánočních úklidů, shánění dárků a možná i stresu z nutnosti dotahovat rozdělané věci do konce. Podobné myšlenky doléhají každý rok i na mne. Mám všechny dárky pro ty, které jsem chtěl obdarovat? Stihneme navštívit všechny, co jsme přes rok neviděli? Budu mít veškerou práci hotovou, abych nemusel přes svátky do práce....? To jsou věci, které dokáží rádně zamotat hlavu.



Vánoce tak, jak je v posledních letech vnímám, se z období klidu a pohody mění na období shonu a stresu. Původcem všeho zmíněného však nejsou ani dárky, ani práce a ani naši přátelé. Jsme to my sami. Víím, že to bude znít možná lacině a frážovitě, ale napsat to prostě musím. Pokusme se na závěr roku mírně zvolnit životní tempo. Využijme toho času k osobnímu pozastavení a k zamyšlení nad hodnotami, kvůli kterým si život komplikujeme.

Je jasné, že si člověk téměř nedovolí nenadělit svým nejbližším dárek pod stromeček. Je také jasné, že je dobré se navštívit a popřát si hezké svátky. Nemusí to být ale desítky dárků a přátel stačí navštívit jen tolik, kolik se vám chce, a ne kolik si myslíte, že se od vás očekává.

Ze zřetele se nám vytratily ty nejdůležitější hodnoty naší společnosti. Zaměřme se více na naše rodiny, jejich zdraví a také štěstí. Měla by to být právě rodina, která nám pomůže překonat nelehká období v našich životech a měla by to být rodina, se kterou budeme trávit i okamžiky štěstí a pohody.

V naší městské části jsme i na měsíc prosinec připravili několik akcí pro rodiny s dětmi. V první řadě je to premiérové rozsvícení vánočního stromu 1. prosince v 18:00 hodin před budovou základní školy. Osobně se

na něj moc těším. Za návštěvu rozhodně stojí tradiční Mikulášská besídka v sokolovně 7. prosince od 14:00 hodin. Chybět nebude ani každoroční ohňostroj! Další akce jako Vánoční dílna a Adventní koncert si pro vás připravilo občanské sdružení Neposeda. Na všechny akce najdete pozvánky uvnitř tohoto vydání ŽB.

Přeji nám všem příjemné a klidné prožití svátků vánočních a úspěšné vykoučení do roku 2014.

Ondřej Martan
váš starosta



Mikulášská nadílka...
více na str. 24

V Životě Běchovic 12/2013 najdete:

Slovo starosty	str. 1
Zastupitelstvo, Rada, Úřad MČ	str. 2-5
Ohlédnutí za dnem v Běchovicích	str. 5-7
ZŠ a MŠ	str. 8-11
Knihovna	str. 12
Neposeda	str. 12-13
SDH Běchovice	str. 14-15
Sport	str. 16-21
Kultura	str. 22-25
Okénko zdraví	str. 26-27
Poděkování od slavenců	str. 28
Sudoku	str. 29
Inzerce	str. 29-31

Městská část Praha - Běchovice
si Vám dovoluje oznámit, že

**dne 18. prosince 2013
od 18:00 hodin**

proběhne 18. jednání

**Zastupitelstva
Městské části Praha - Běchovice**

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





ZASTUPITELSTVO, RADA, ÚŘAD MČ



INFORMACE z jednání Rady MČ Praha – Běchovice

Na svém 76. jednání dne 23.10. RMČ mimo jiné projednala:

- návrh na úpravu rozpočtu MČ Praha-Běchovice na rok 2013
- návrh na vyhodnocení veřejné nabídky ze dne 19.9.2013 na nájem bytu na dobu určitou a na uzavření smlouvy o nájmu bytu s vybraným zájemcem v nemovitosti č.p. 2, zapsané na LV č. 587 pro katastrální území Běchovice u Katastrálního úřadu pro hl.m. Prahu
- návrh na nabídku odprodeje nemovitosti na pozemku parc. č. 16 zapsaného na LV 587 pro k.ú. Běchovice u Katastrálního úřadu pro hl. m. Prahu v k.ú. Běchovice
- návrh na revokaci usnesení RMČ 20/74/13 ze dne 25.9.2013 - vypovězení smlouvy o nájmu bytu v nemovitosti č.p. 2, zapsané na LV č. 587 pro katastrální území Běchovice u Katastrálního úřadu pro hl.m. Prahu
- návrh na revokaci usnesení RMČ 19/74/13 ze dne 25. 9. 2013 - vypovězení smlouvy o nájmu nebytových prostor v nemovitosti č.p. 1, zapsané na LV č. 587 pro katastrální území Běchovice u Katastrálního úřadu pro hl.m. Prahu
- žádost o příspěvek na ceny pro závodníky In-line a k návrhu na úpravu rozpočtu MČ Praha-Běchovice na rok 2013
- návrh na udělení souhlasu zřizovatele s přijetím věcného daru příspěvkové organizaci ZŠ Praha – Běchovice
- návrh na udělení souhlasu zřizovatele s přijetím věcného daru příspěvkové organizaci Centrum sociálních služeb Běchovice
- návrh na jmenování výběrové komise na obsazení funkce ředitele/ky příspěvkové organizace Centrum sociálních služeb Běchovice

- návrh nového Organizačního řádu Úřadu MČ Praha – Běchovice
- návrh na souhlas s vyhlášením grantového řízení na poskytnutí finančního příspěvku na činnost nebo na akci na rok 2014 v rámci kulturních, zájmových nebo sportovních činností
- návrh na úpravu dopravního značení v ulici Otakara Vrbý
- návrh na souhlas s výměnou expanzních nádob v budově ZŠ Mýtní č.p. 73
- návrh na souhlas se stavbou a uzavřením smlouvy o smlouvě budoucí o zřízení věcných břemen se společností PREdistribuce, a.s.
- návrh na souhlas s provedením výsadby stromů v MČ Praha - Běchovice
- návrh na souhlas s výsadbou dřevin v ulici Do Dubče v MČ Praha – Běchovice
- návrh na souhlas s provedením výsadby stromů v MČ Praha - Běchovice
- návrh na úpravu podpisových pravomocí
- návrh na souhlas s objednáním vybavení pro knihovnu MČ Praha – Běchovice
- návrh na souhlas s projektovou dokumentací na akci „Zasítování pozemků pro tři RD včetně komunikací, Praha – Běchovice, Vinice“
- žádost o navržení změny územního plánu pro pozemek parc. č. 1368/14 k.ú. Běchovice
- návrh na likvidaci nepotřebného a nepoužitelného majetku příspěvkové organizace CSSB

*RNDr. Soňa Beroušková
tajemnice ÚMČ*

Informace

Obec Sibrina vypisuje konkurz na pozici ředitele - ředitelky MŠ. Jedná se o MŠ s 96 dětmi s integrovanou výukou angličtiny. Podrobnější informace podá místostarostka na tel.: 604 700 022 nebo mistostarosta@sibrina.cz.
Nástup nejpozději 1.5. 2014. Text celého konkurzu naleznete na webových stránkách obce www.sibrina.cz.
Termín pro doručení obálek je 31.1.2014.

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

**dne 18. prosince 2013
od 18:00 hodin**

proběhne 18. jednání

**Zastupitelstva
Městské části Praha - Běchovice**

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



Svoz směsného odpadu bude v období 24. 12. 2013 – 5. 1. 2014:

24. 12. 2013	zajištěn standardní svoz odpadu dle schváleného programu, pouze na území MČ Praha 1 se standardní noční svoz odpadu přesouvá na odpolední, tj. od 13.00 do 19.00 hodin
25. 12. 2013	zajištěn plný svoz dle střeďečnických programů
26. 12. 2013	zajištěn plný svoz dle čtvrtěčnických programů
27. - 30. 12. 2013	zajištěny standardní pracovní směny, svoz dle příslušných svozových programů
31. 12. 2013	zajištěn standardní svoz odpadu dle střeďečnických programů, pouze na Praze 1 se standardní noční svoz přesouvá na odpolední, tj. od 13.00 do 19.00 hodin
1. 1. 2014	standardní svoz odpadu neprobíhá
2. 1. 2014	dokončení střeďečnických svozových programů + část čtvrtěčnických svozových programů
3. 1. 2014	zajištění čtvrtěčnických svozových programů + část pátečnických svozových programů
4. 1. 2014	kompletní dorovnání všech svozových programů

Svoz tříděného odpadu:

22. – 31. 12. 2013	standardní svoz zajištěn v plném rozsahu dle příslušných programů
17. - 31. 12. 2013	bude zajištěn 1 mimořádný svoz skla (1 odvoz navíc oproti standardnímu svozu), jinak bude zajištěn svoz komodit dle příslušných svozových programů na všech MČ hl. m. Prahy.
1. 1. 2014	standardní svoz tříděného odpadu neprobíhá , náhradní svoz proběhne v následujících dnech
2. 1. – 5. 1. 2014	zajištěn standardní svoz s možným časovým posunem (max. 1 den)

Svoz vánočních stromků

Volně odložené vánoční stromky u nádob se směsným komunálním odpadem budou odváženy při pravidelném svozu od 25. 12. 2013 do 28. 2. 2014. Prosíme občany, aby **vánoční stromky odkládali pouze vedle venkovních nádob na směsný komunální odpad**, aby nedocházelo ke snižování kapacity objemu nádob pro ostatní odpad.

**Vánoční stromky neodkládejte ke stanovištím
tříděného odpadu!**

Provoz Úřadu MČ Praha – Běchovice v době vánočních svátků

Úřad městské části bude z provozních
důvodů uzavřen následovně:

23.12.2013

27.12.2013 a 30.12.2013

Děkujeme za pochopení.

RNDr. Soňa Beroušková
tajemnice ÚMČ



MOBILNÍ OBCHODNÍ KANCELÁŘ **Pražské plynárenské, a.s.**

Termíny přistavení :

- dne 6.01.14 od 14,30 do 17,00 hod.
- dne 11.02.14 od 8,00 do 11,00 hod.
- dne 13.03.14 od 12,00 do 14,30 hod.
- dne 24.04.14 od 8,00 do 11,00 hod.
- dne 4.06.14 od 10,30 do 13,30 hod.

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

Pražská plynárenská, a.s. ve spolupráci s dceřinou společností Měření dodávek plynu, a.s. a ÚMČ Praha – Běchovice nabízí odběratelům zemního plynu novou službu - tzv. „mobilní obchodní kancelář“, jejímž prostřednictvím si stávající i potenciální zákazníci Pražské plynárenské, a.s. mohou vyřídit záležitosti, související s odběrem zemního plynu bez návštěvy kontaktních míst v Praze 2 a 4.

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, souvisejícím s dodávkami zemního plynu
- tiskopisy a informační brožury

Služeb mobilní kanceláře mohou využít i občané přilehlých obcí a částí Prahy.

Bližší informace na tlf. číslech 267175366 a 267175202, www.ppas.cz





Ilustrační foto

Vážení spoluobčané,
obdrželi jsme informaci od Mysliveckého
sdružení Horní Počernice,
že budou provedeny společné hony
na bažanty.

Při těchto honech bude provedena nahánka na černou
zvěř (divoká prasata).

Hony budou v naší městské části v této lokalitě:

14.12.2013

**Běchovice - pod Vinicí, pod VÚ, pod Palpostem, Placina
a 28.12.2013 – les.**

Úřad Městské části Praha - Běchovice

OHLÉDNUTÍ ZA DĚNÍM V BĚCHOVICÍCH

Opravou prošly propustky pod Českobrodskou ulicí.



Mlýnská strouha



Rokytká

Závěrečná fáze čištění potoků se soustředila na Mlýnskou strouhu.



Mlýnská strouha



Mlýnská strouha

Foto (4x): Petr Vích





Na výstavbě nové hasičské zbrojnice se pilně pracuje.

Foto (4x): Ondřej Martan



V listopadu byly vyhotoveny základové pasy a přípojky sítě IS.



Výsadby v Běchovicích

Běchovice žijí na konci měsíce listopadu zahájením realizace projektu výsadby zeleně do okolí Českobrodské ulice. Podzimní fáze obsahuje zejména výsadby do rostlé země. Tato fáze mimo jiné zahrnuje i úpravu prostoru před novou mateřskou školkou na malý průchozí parčík se stromy a okrasnými keři. Upravuje se prostor u nově postaveného centra Běchovice č. p. 2 (na místě zbouraného statku), přímo u křižovatky ulic Mladých Běchovic a Českobrodská. Nemalou úpravou projde také stromořadí na levé straně Českobrodské od již zmíněné křižovatky směrem do Kolína.



Foto (2x): Ondřej Martan





Bude se i kácet?

Ano, ke kácení bohužel dojít musí. Budou se ale kácet jen nemocné a náletové dřeviny, které brání výsadbě nových. Za každý pokácený strom jich bude vysazeno nejméně 5 nových, a to je poměr, který stojí za úvahu. Kácení se týká zejména stromů v okolí Českobrodské ulice.

A kdy budou květináče?

Již mnohokrát zmiňované květníky budou instalovány na jaře příštího roku. Nejpozději do konce května by měly být všechny na místě i s nově vysazenými stromy a keři.

Ilustrační foto



Ilustrační foto

Kdo to všechno platí?

Naše MČ získala na tento projekt dotaci z Evropské Unie a také od Hlavního města Prahy. Celková spoluúčast Běchovic nepřevyšuje 10 % celkových výdajů.

Ondřej Martan
starosta



Foto (3x): Ondřej Martan





MATEŘSKÁ ŠKOLKA ČTYŘLÍSTEK



Rok utekl jako voda a jsou tu opět svátky klidu a pohody, kdy trávíme čas doma, s rodinou a pohádkami.

Domov voní cukrovím, z rádia hrají vánoční písně, venku sněží a z mnohých zahrad svítí žárovíčky, které doladí vánoční atmosféru. Ano, ano jsou tady Vánoce.

V mateřské škole však bude velice živo. Některé třídy mají v plánu ještě malé výlety, děti navštíví Mikuláš, přijede divadélko Cecilka, budou se zdobit stromčky, proběhne výroba vánočních dekorací a nejvíce se děti těší na 17. prosince 2013, kdy se bude konat první společná Vánoční besídka, na kterou se poctivě celá školka připravuje. Děti se moc těší, až rodičům vykouzlí úsměv na tváři, a ukážou, co všechno se naučily. Součástí večera bude vyhlášení soutěže O nejhezčí ozdobu, která probíhala v listopadu. Tyto dekorace budou zdobit sportovní centrum Běchovice v tento krásný podvečer.

Na program bude vystoupení jednotlivých tříd, které mají připravené pásmo několika písní a básní. Dalším bodem je dramatizace ročních období, zpívání koled, zdobení stromčku, rozdávání dárečků a cukroví rodičům. Rozloučíme se přáním do roku 2014.

Tímto bychom všem občanům Běchovic chtěli popřát krásné a poklidné prožití Vánoc a zejména mnoho zdraví, štěstí a splněných přání v roce 2014.

Kolektiv MŠ Čtyřlístek



Foto (4x): Michaela Hronková





ZŠ



Vážení a milí,

rok se chýlí ke konci, ale naše práce je v plném proudu. Vítr do našich „RADOSTNÝCH“ plachet nám posíláte i vy, naši přátelé a příznivci. Obzvlášť

bychom chtěly poděkovat Vám, rodičům, kteří jste nám Vaše radosti svěřili. náš velký dík za finanční i veskrze lidskou podporu patří MČ Praha – Běchovice, zejména potom panu starostovi Ondřeji Martanovi. Za sponzorské dary děkujeme paní Marcelě Benešové. Za podporu,

ochotu a vstřícnost děkujeme panu Jaroslavu Svátkovi, řediteli ZŠ.

Vám všem, naši milí přátelé a příznivci, přejeme krásné a ničím nerušené svátky vánoční.

Do nového roku Vám přejeme především zdraví, ale také velkou nůši optimismu, trpělivosti a tolerance.

Přejeme Vám dny plné úsměvů.

Přejeme Vám dobrý vítr v plachtách.

Přejeme Vám, abyste každý den našli alespoň docela malý důvod k radosti.

Za o.s. Radost

Míša Čížková a Eva Horáková



Vážení přátelé a příznivci, dovolujeme si Vás pozvat na Cestování z pohádky do pohádky, tedy na společné vánoční představení dětí z výtvarně dramatického kroužku Radost a dětí z druhé třídy ZŠ.

Cestovat budeme 12. 12. 2013.

První představení, určené především dětem z MŠ a z 1. třídy ZŠ, začíná v 10.00 hodin.

Druhé představení, určené Vám všem, kteří se chcete zastavit v předvánočním shonu a potěšit zrak i sluch dětskými výkony, začíná v 17.30 hodin.

Obě představení doprovází stejnojmenná výstava

dětských prací, nazvaná.

Z pohádky do pohádky.

Těšit se na Vás budeme v příjemných prostorách zasedací místnosti MČ Praha-Běchovice.

Vstupné je -jako již tradičně - dobrovolné.

Těšíme se na Vás.

Děti, Míša Čížková a Eva Horáková



Duchové, strašidla a všelijaká strašidelná havěť se sešli v pátek dopoledne ve škole, aby společně oslavili svůj svátek. Slavnosti duchů a strašidel doprovázely vpravdě hrůzostrašné soutěže, hry, děsivé tance a hrůzné zpěvy, při kterých se leckomu z obyčejných smrtelníků tajil dech a přestávalo bít srdce. Aby ne! Takových skotačících příšer pohromadě!

Už teď se my všechny příšery těšíme na příští oslavy.
Za všechna strašidla

Eva Horáková





Záložky přátelství

Naše škola se také v letošním školním roce zapojuje do řady projektů.

V průběhu měsíce října se všechny třídy zúčastnily akce vyhlášené Pedagogickou knihovnou J.A. Komenského v Praze.

„Záložka spojuje školy - namaluj mi svého oblíbeného literárního hrdinu.“ - to bylo téma, o kterém se mluvilo v hodinách čtení, českého jazyka, informatiky, výtvarné a pracovní výchovy.

Naši partnerskou školou se stala ZŠ Lisková na Slovensku. Jak jsme zjistili z dopisů a webových stránek, je to také malá škola podobného typu, jako je ta naše. Pořádají spoustu zajímavých akcí a kroužků.

Děti vytvořily řadu pěkných záložek, povídaly si o známých pohádkách, oblíbených knížkách a hrdinech. Na malé výstavě si pak prohlédly práce svých kamarádů z ostatních tříd.

V hodinách čtení se seznámily s texty ve slovenštině, při hudební výchově si zazpívaly i řadu slovenských lidových písniček. Některé třídy poslaly svým kamarádům na Slovensko spolu se záložkami i dopisy o své třídě, kamarádech a oblíbených knížkách.

Teď se všichni těšíme, jaké záložky v Liskové vyrobili pro nás. Tato spolupráce se stala pro obě strany pěknou inspirací pro další práci.

Zdenka Svátková
ZŠ



Foto (4x): Zdenka Svátková a Radka Žaloudková





Místní knihovna v Běchovicích
 úterý 9-12 15-18
 čtvrtek 12-18
www.praha-bechovice.cz/knihovna

KNIHOVNA

Milí čtenáři!

Naše knihovna se dočkala: rekonstrukce budovy je hotova a my všichni se můžeme těšit na knihovnu v novém. Původně bylo naplánováno stěhování do konce roku. Nové vybavení bude však dodáno těsně před vánočními prázdninami, a proto knihovnu přestěhujeme až po Novém roce. Knihovna bude fungovat v náhradním prostoru Mladých Běchovic 2 až do čtvrtka 19. 12. 2013 v běžných otvíracích hodinách. Všechny vaše prosincové výpůjčky budou prodlouženy do konce ledna. V prvních lednových týdnech proběhne stěhování a úklid. Pokud někteří z vás budou opět ochotni si v prosinci vypůjčit větší množství knih, a tak nám ulehčit stěhování, budeme rádi.

V novém otevřeme v úterý 14. ledna 2014.

Požehnané Vánoce a šťastné vykročení do nového roku přeje

Hana Santolíková
 knihovnice



Den pro dětskou knihu 2013

Každým rokem je sobota před první adventní nedělí věnována této, již tradiční akci na podporu dětského čtenářství a dětské literatury. V knihovnách se konají prezentace dětských knížek, autorská čtení i autogramiády nových knih. V naší knihovně můžete během prosince zhlédnout výstavku knížek nakladatelství Fragment a také si tyto knížky zakoupit se slevou 20-50%.



NEPOSEDA NA STÁŽI V HOLANDSKU

Občanské sdružení Neposeda využilo výzvy „Zvyšování kvality nízkoprahových sociálních služeb prostřednictvím sdílení Dobré praxe ve vybraných zemích EU“, kterou vyhlásila Česká asociace streetwork, o.s. (zkr. ČAS), jejímž členem Neposeda je. ČAS jako odborná organizace podporuje terénní programy, nízkoprahová zařízení pro děti a mládež a kontaktní centra.

Díky úspěšnému výběrovému řízení se Mgr. Jana Škodová, vedoucí Komunitního terénního programu o.s. Neposeda, dostala mezi čtyři vybrané uchazeče a zúčastnila se na konci října pětidenní stáže v Holandsku za účelem sdílení „Dobré praxe“. Výjezd byl určen pro pracovníky terénních a nízkoprahových sociálních služeb a jeho cílem bylo získat nové znalosti a zkušenosti a snažit se je využít v našem prostředí. Hostitelskou organizací se stal Trajekt ve městě Maastricht, který se věnuje komunitní práci napříč cílovými skupinami.

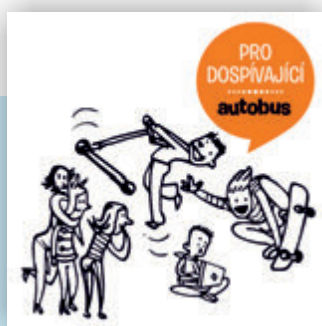


Během naší návštěvy jsme se postupně seznámili s fungováním hostitelské organizace v kontextu holandského sociálního systému, dále se systémem vzdělávání pracovníků v sociální sféře a s rozsahem a specifiky nabízených služeb. Měli jsme také možnost některé služby navštívit a hovořit o nich se zdejšími pracovníky. Dozvěděli jsme se tak více informací o terénním způsobu práce s mladými lidmi a komunitou, o komunitním centru, programech pro dospělé, děti i celé rodiny, o způsobech prevence užívání návykových látek nebo o komunitní spolupráci.

Tuto zahraniční stáž považuji pro sebe za nesmírně přínosnou. Přestože situace v České republice je v mnohém jiná, byla pro mne inspirací a novou energií pro další práci našeho týmu. Kromě toho byla také krásným zážitkem z návštěvy cizí země a seznámením s novými kolegy z oboru.

Mgr. Jana Škodová
 vedoucí Komunitního terénního programu

Pokračování na str. 11



Nízkoprahové zařízení pro děti a mládež Autobus otevřelo v Běchovicích dveře pro své klienty v noci

Po svátku svatého Václava 28. října se znovu otevřely dveře NZDM Autobus, a to nejen v obvyklých odpoledních hodinách, ale také v noci. Klientům byla nabídnuta možnost v zařízení přenocovat a zapojit se do zajímavého programu, který byl pro tento speciální klub připraven.

Nakonec odevzdalo vyplněnou přihlášku od rodičů celkem 6 dětí, které dorazily do klubu již v odpoledních hodinách. Dveře NZDM Autobus se pro ostatní zavřely jako obvykle v 19:00 a poté začal speciální program. Nejdříve jsme se všichni vydali na výpravu s baterkami, abychom si na speciálním místě napsali každý na papír přání, které si přejeme, aby se vyplnilo buď nám, nebo našim blízkým. Poté jsme se vydali zpět, aby si klienti mohli vyzkoušet, jak se správně rozdělává oheň v grilu,

abychom si všichni mohli připravit k večeři špekáčky. Oheň jsme také využili k tomu, že jsme do něj vhodili naše napsaná přání, a tím je symbolicky poslali v podobě popela tam, kde mají být splněna. Po jídle bylo na programu vyprávění příběhů. Pracovníci v roli soudců a obhájců postupně odhalovali posuzovaný příběh od jeho konce. Klienti si tak mohli prožít a vyzkoušet roli poroty, a to hlavně v tom, že může být zavádějící někoho odsuzovat na základě prvního dojmu, kdy o něm víme jen několik málo informací. V závěru večera jsme si promítali filmy, u kterých už každý ležel ve svém spacím pytlí nebo pod dekou.

Přespávání v zařízení má smysl jak pro pracovníky klubu, tak pro klienty. Pro obě strany je to především prostředek k prohloubení vztahu. Pracovníci mají zároveň možnost s klienty využít interaktivní techniky a hry, na které není tolik času v každodenním programu klubu, a klienti si díky tomu odnášejí z přespání nevšední zážitky.

Zuzana Hrzalová
vedoucí NZDM Autobus

ADVENTNÍ KONCERT pro celou rodinu.



14. 12. 2013
od 15 hodin

Prostory Centra sociálních služeb
Běchovice, Za Poltovskou
zahrádou 552, Běchovice

Městská část Praha-Běchovice,
Neposeda o.s. a Centrum sociálních služeb
Běchovice Vás srdečně zvou na Adventní
koncert pro celou rodinu. Naladte se s námi
na vánoční čas!

Těšit se můžete na vystoupení

**HUDEBNÍ ŠKOLY YAMAHA
THE WONDERLUST
A CIMBÁLOVÉ MUZIKY
ALEXANDRA VRÁBELA.**

Vstupné dobrovolné, občerstvení zdarma.



neposeda



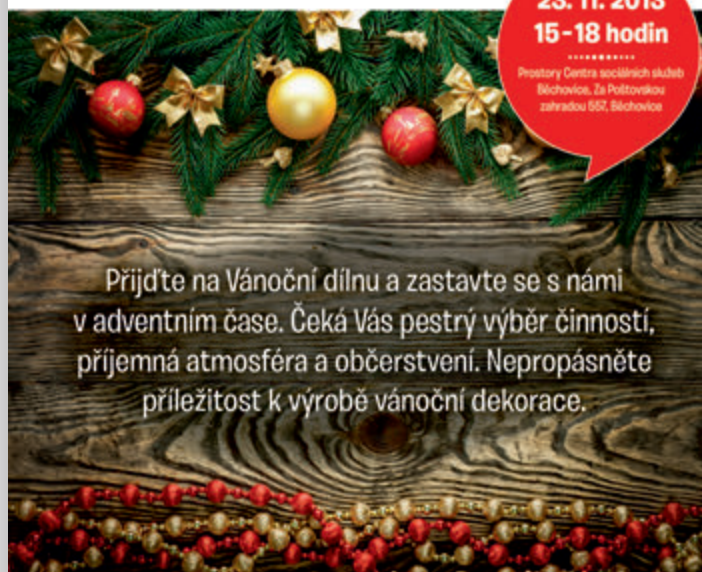
WWW.NEPOSEDA.ORG



Aktivita projektu Centrum pro rodinu jsou podpořeny z dotačního
programu Rodina a občerstvení před dárky SPOT a jsou podpořeny
Městskou částí Praha 21 a Magistrátem hl. m. Prahy.
Tato akce je finančně podpořena MČ Běchovice.



VÁNOČNÍ DÍLNA pro děti a dospělé.



23. 11. 2013
15-18 hodin

Prostory Centra sociálních služeb
Běchovice, Za Poltovskou
zahrádou 552, Běchovice

Přijďte na Vánoční dílnu a zastavte se s námi
v adventním čase. Čeká Vás pestrý výběr činností,
příjemná atmosféra a občerstvení. Nepropáštěte
příležitost k výrobě vánoční dekorace.



neposeda



WWW.NEPOSEDA.ORG

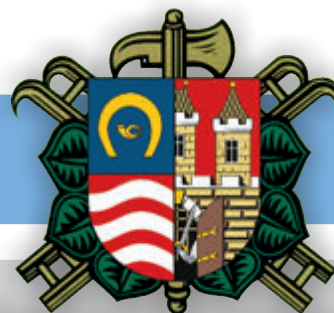


Aktivita projektu Centrum pro rodinu jsou podpořeny z dotačního
programu Rodina a občerstvení před dárky SPOT a jsou podpořeny
Městskou částí Praha 21 a Magistrátem hl. m. Prahy.
Tato akce je finančně podpořena MČ Běchovice.





SDH BĚCHOVICE



Lampionový průvod

17. listopadu jsme se u příležitosti výročí Sametové revoluce společně vydali na Lampionový průvod do lesoparku Vinice. Stejně jako každý rok nám dělala společnost dobrá nálada, spousta doma vyrobených lampionků a také trošku mlha. Do cíle jsme po malé zastávce dorazili zhruba za hodinku a u Kamene Demokracie jsme společně vypustili lampionky štěstí. Každý, kdo měl lampionek, a nejlépe ten doma vyrobený, byl odměněn sladkou maličkostí. Stejně jako loni se nás i letos sešel pěkný počet. Už teď se těšíme na příští lampionňák.

Poděkování za uspořádání akce patří našim hasičům. Díky nim jsme se měli možnost ohřát u připraveného ohniště a vypít si v cíli čaj anebo svažené víno. Více ve fotoreportáži od Jendy Jecha.

Ondřej Martan



Foto (4x): Jan Jech



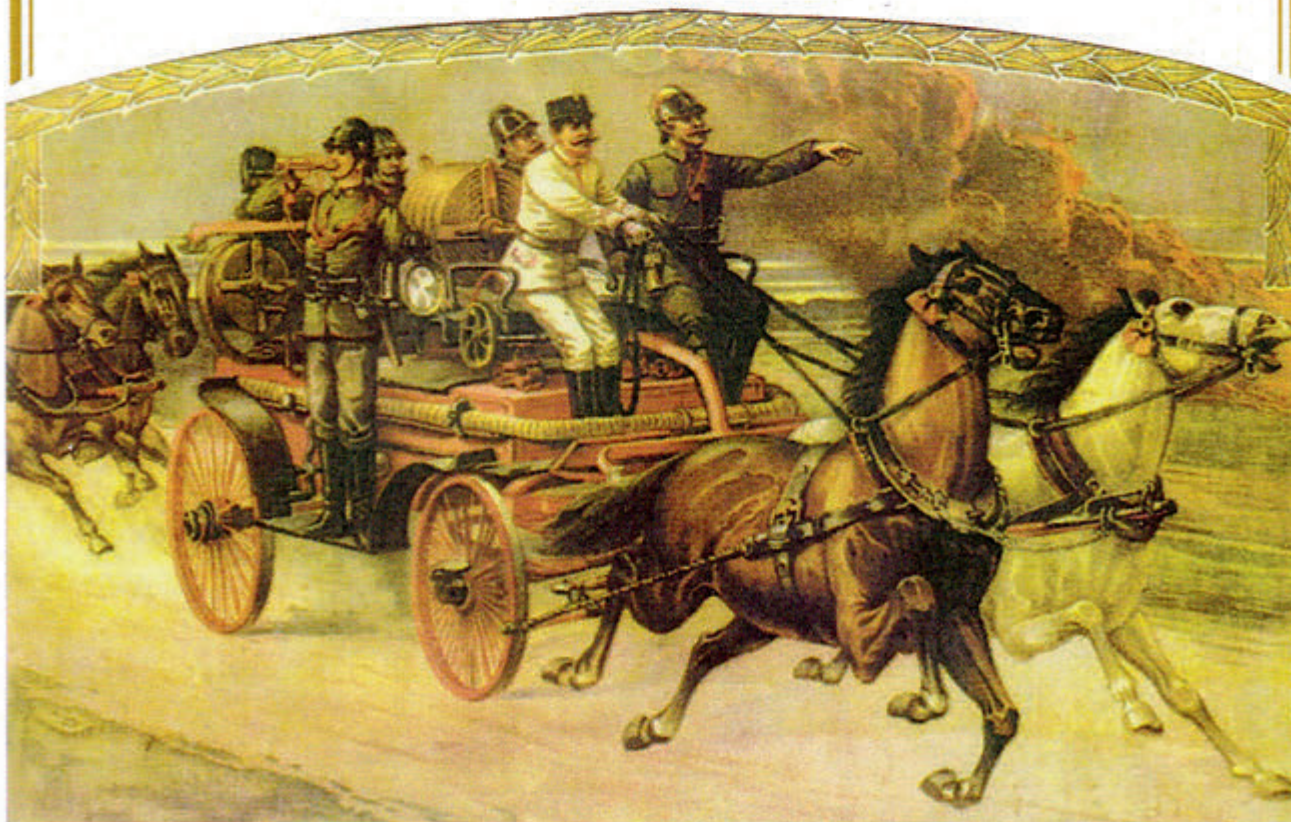
Šbor dobrovolných hasičů Běchovice
Vás srdečně zve na

4. HASIČSKÝ PLEŠ

v sobotu 18. 1. 2014 od 20 hodin

ve Športovním centru Běchovice (školovně), 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





SPORT

BBB aneb BĚCHOVICE opravdu BĚŽELY BĚCHOVICE

Nedá mi se ještě nevrátit ke krátkému článku z minulého čísla ŽB a k výzvě BBB.

Musím říci, že konečných podepsaných 30 běžkyň a běžců je pro mě příjemným výsledkem. Netajím však, že jsem očekával ještě o něco lepší číslo... člověk nemá být příliš skromný. Nepochybně určitý vliv měla i propagace, která -připouštím- byla ze strany organizátorů (tedy zejména mne) poněkud slabší... No, snad bude líp a počet „běchovických běžců“ poroste...

Myslím, že vás určitě bude zajímat, jak dopadl ten tzv. Nultý ročník „běchovického mistrovství“?

Výběr zajímavých výsledků: Nezaznamenaní účastníci mohou reklamovat u mne, ale omlouvám se jim předem.

Pořadí	Muži celkově:		
1.	Taške Radek	42:34:00	/Mi/
2.	Penc David	44:05:00	/V/
3.	Kovalovský Milan	45:16:00	/V/
4.	Velíšek Miloš	45:53:00	/V-50/
5.	Hanzálek Zdeněk	45:54:00	/V/
6.	Zborník Petr	47:29:00	/Mi/
7.	Hřebíček Jan	48:10:00	/V/
8.	Jandus Luděk	48:12:00	/V/
9.	Šoltys Marek	51:46:00	/V/
10.	Svoboda Pavel	52:04:00	/V/
11.	Kašpar Zdeněk	52:17:00	/V/
12.	Platil Tomáš	52:44:00	/V/

Vysvětlivky: /Mi/ = Mistrovská = do 40 let, /V/ = Veteránská = nad 40 let, /V-50/ = veteránská nad 50 let

Pořadí	Ženy:		
1.	Velíšková Hanka	52:37	
2.	Jansová Naďa	55:26	
3.	Platilová Denisa	57:23	
4.	Horzenberger Lucie	1:00:38	
5.	Marečková Eva	1:00:39	
6.	Marečková Kateřina	1:00:40	
7.	Šoltysová Karolína	1:05:07	

Pořadí	Muži nad 50 let /V-50/:		
1.	Velíšek Miloš	45:53	
2.	Mašín Miloš	55:16	
3.	Píffl Lubomír	56:06	
4.	Velíšek Jaroslav	1:04:37	
5.	Beroušek Václav	1:07:12	

Zakládám tímto sdružení „Běchovičtí běžci“ a věřím, že mi dámy ten mužský rod prominou a přidají se také... („běžkyň“ je fakt hrozné slovo...). Využiji pro tento oddíl náručí Sokola Běchovice 2, kde se přidáme k oddílům futsalu, tenisu, ping-pongu, in-linu a turistiky. Nemějte obavu, žádné strašné povinnosti vás nečekají. Běh je velmi svobodná činnost, takže jde spíše o příznivce, kteří se budou moci prezentovat mateřským oddílem Běchovičtí běžci.

Závěrem musím smeknout před prvoběžci-„panici“ (mohuli je takto nazvat... :), kteří šli do závodu - řekněme se slabším tréninkem, ale o to s větším odhodláním: dát to. A??!!! Vážení přátelé, DALITO!!!

Petře Vichu, Libore Vlku, Pavle Friči, klobouk dolů!!! A příští rok pod hodinu!

Ptáte se, proč o tom psát? Protože byli i tací, co se nerozhodli...

Věřím však, že jim třeba tato akce v příštím rozhodování pomůže...

...Bylo to chladné ráno 29. září, které se změnilo v příjemný, 15°C teplý, raně podzimní den a do Běchovic začaly proudit davy lidí. Ano, běžely se 117. Běchovice. Tedy BĚCHOVICE taky BĚŽELY a ostudu jsme určitě neudělali... Ale příští rok by to mohlo být lepší, co myslíte? „Dejte si“ taky a uvidíte, stojí to za to!!!

Takže: Kdo další příště???

Honza Hřebíček

/e:mail:honza.hrebicek@gmail.com/





Foto: Jan Jech



SM systém – zdravá záda za 10 minut denně!
Bolesti pohybového aparátu v dnešní době trápí mnoho z nás. Sedavý způsob života vede k přetěžování celé řady svalů a ochabování jejich protihráčů, především svalů zádočných a břišních. Znáte to? SM systém by vám mohl pomoci.

Nejdříve se svalová dysbalance projeví nesprávným držením těla – kulatými zády, prohnutím v bedrech a předsunutým držením hlavy. Dokud nás nic nebolí, nemáme většinou potřebu věnovat svému tělu pozornost. Pátrat po možnostech nápravy začínáme většinou až ve chvíli, kdy náš zaběhnutý stereotyp naruší bolest.

„I já jsem se k rehabilitační metodě SM systém dostala touto cestou. Bolest pod pravou lopatkou a přetížené trapézy byly při práci u počítače natolik obtěžující, že se mi z toho často dělalo špatně. Masáže a běžné rehabilitační metody mi ulevily, ale vždy jen na chvíli. Pár dní po ošetření byla bolest zpět v plné síle. Pátrala jsem dál a zkoušela různé druhy cvičení a přístupů, až jsem se od svého známého dozvěděla o metodě spirální stabilizace páteře MUDr. Richarda Smiška,“ vzpomíná lektorka SM systému Eva Dalecká, která vede kurzy v Jurta klubu, a pokračuje:

„Cvičení s gumovými lany mě doslova nadchlo – už při prvním seznámení se cviky jsem na svém těle cítila neuvěřitelné blaho. Zatuhnuté svaly byly s každým opakováním základního cviku víc a víc relaxované, doslova jako mávnutím kouzelného proutku jsem cítila úlevu v místech dřívější bolesti. Cítila jsem, jak moje břišní svaly pracují, aniž bych se trápila nekonečným počtem opakování zkracovaček ve fitku. Hýždě, stehna, zádočné svaly – všechny tyto partie jsem na druhý den cítila jako příjemně namožené v důsledku posilovací složky SM systému. Věděla jsem, že jsem našla, co jsem hledala – geniální přístup, který účinnými a přitom jednoduchými cviky navrácí tělu rovnováhu. Rychle a jednoduše! Stačí mít u sebe elastická lana, na vhodném místě je uchytit a začít cvičit. Za 10 minut máte hotovo!“

Pro koho je takové cvičení vhodné? Pro každého, kdo má chuť aktivně pracovat na svém zdraví. Pro každého, kdo hledá způsoby, nikoliv výmluvy. Pro každého, kdo

akceptuje jedinou podmínku SM systému: "10 minut denně za vás nikdo cvičit nebude!"

Zaujal vás SM systém? Přijďte na jednu ze zkušebních lekcí do Jurta klubu v Běhovicích. Od února 2014 zde poběží nový kurz pro začátečníky.

Termíny zkušebních lekcí: prosinec 2013: úterý 10. a 17. 12. od 19:30 hodin. Na lekci může být maximálně 5 osob. Rezervace je tedy nutná. Napište na e-mail rezervace@jurtaklub.cz nebo volejte na telefon 702 411 822.

Mgr. Eva Dalecká



Foto: Zdeněk Rubáš

Nová kalanetika: stejně efektivní, ale komplexnější a zábavnější

V 80. letech to byl hit, v 90. letech ji cvičil kdekdo, pak trochu zapadla. Nyní se vrací v nové verzi. Stále pomáhá ženám s problematickými partiemi, ale teď se více soustředí na celé tělo a díky novým prvkům a pomůckám je zábavnější. Vyzkoušet ji můžete v Jurta klubu v Běhovicích.

Kalanetika je typická svými malými, ale velmi účinnými pohyby, které se opakují. Když ji Callan Pinckney v roce 1980 představila světu, zaměřila se na cviky pro zpevnění typických problematických ženských partií, tedy na posilování břicha, hýždí, boků a nohou. Tyto svalové skupiny byly tedy postupně izolovaně zatěžovány. Současná kalanetika se jim také věnuje, ale nezapomíná ani na další svalové skupiny a klade důraz na správné držení cvičebních poloh tak, abychom měli zpevněný střed těla a zapojili i naše vnitřní svaly.

„Na dnešních hodinách kalanetiky již posilujeme i ruce, prsní, šikmou a zádočné svaly nebo pánevní dno. Každou svalovou skupinu nejprve zahřejeme, pak posílíme a vzápětí protáhneme.“

Pokračování na str. 18



Pokračování ze str. 17

Tak je každá lekce maximálně přínosná pro celé naše tělo. Výsledky jsou u kalanetiky vidět velice brzy. Formuje ožehavé partie, prospívá celkovému zdraví, koordinaci, pomáhá uvědomit si tělo a zlepšuje pocit z něj,“ vysvětluje lektorka Lucie Rubášová a Veronika Kropáčková z Jurta klubu, která si cvičení vyzkoušela, dodává: „Rozhodně se nejedná o stereotypní cvičení, pestrou škálu cviků doplňují cviky s míčkem, gumou, malými činkami a dalšími pomůckami.“

Dnes již existují i různé odnože kalanetiky, například kardiokalanetika (cvičí se do rytmu hudby ve svižnějším tempu) nebo bosukalanetika.

Přijďte si toto cvičení do Jurtu klubu vyzkoušet na vlastní kůži. Více informací najdete na www.jurtaklub.cz.

Lucie Rubášová

Jak cvičit v těhotenství?

Položila jste si tuto otázku, když jste zjistila, že čekáte miminko? Ptala jste se, zda byste měla zabrzdit, nebo se naopak začít víc hýbat? Co můžete a co už ne? V Jurtu klubu najdete odpovědi.

Těhotenství je obdobím, kdy se musíte srovnat s mnoha fyzickými i psychickými změnami. Cvičení vám v tom jednoznačně pomůže, ale je potřeba zvolit vhodnou formu pohybu. Záleží hlavně na tom, zda jste v pořádku, jak se cítíte, co vám povolí lékař i v jaké kondici jste byla před otěhotněním.

Trénované těhulky

Cvičila jste pětkrát a víckrát týdně? Pak patříte k těhotným ženám ve velmi dobré kondici. Dostala jste se do tělocvičny dvakrát nebo třikrát? Pak je i vaše tělo zvyklé na pohyb. „Pokud probíhá těhotenství bez komplikací a dříve jste pravidelně cvičila, pokračujte v tom, ale snižujte postupně fyzickou zátěž. Vaše tělo bude pohyb s největší pravděpodobností vyžadovat i nadále. Poradte se však nejen s lékařem, ale také s cvičitelkou. U pilates nebo jógy je třeba vyřadit některé cviky, proto by lektorka měla vědět, že už cvičíte dva,“ vysvětluje Veronika Kropáčková z Jurtu klubu v Běhovicích.

Cvičím, protože bych měla

Do tělocvičny jste občas spíš jen nakoukla? Ale v těhotenství jste se rozhodla cvičit pravidelně? I pro vás má Veronika Kropáčková radu: „Nezačínejte s náročnějšími cviky. Ani klasický pilates, ani jóga pro vás nejsou vhodné. Doporučila bych specializované kurzy. Jde o cvičení, které neohrozí vás ani miminko a zároveň

vám pomůže lépe snášet všechny těhotenské změny. Vybírejte kurzy, kam chodí jen malá skupinka žen. Tam se vám cvičitelka může dostatečně věnovat a pohlídá, abyste cvičila správně. V těhotenství je to obzvláště důležité. Specializované kurzy jsou samozřejmě vhodné i pro ženy, které cvičí pravidelně.“

Kdy je nejlepší začít?

Ačkoliv se cítíte skvěle, opět platí, že byste se měla poradit se svým doktorem. Někteří odborníci doporučují začít cvičit až v druhém trimestru. Ale jako vše během devíti měsíců, kdy ve vás roste váš drobeček, je i začátek cvičení individuální záležitostí.

Co vám program kurzu Cvičení pro těhotné přinese?

1. Zlepší náladu, dodá energii
Je známo, že pohybem se vyplavují endorfiny, hormony štěstí, které příznivě působí na psychiku. Pozor - nejen vaši, ale nyní i vašeho miminka.
2. Kvalitnější spánek a úlevu od těhotenských obtíží
Strečink a zdravý pohyb v těhotenství uleví přetíženým kloubům. Během velmi krátké doby je tělo zatíženo jednostranně 10 až 20 kilogramy. Obvyklé přetížení (nejen) bederní páteře potřebuje specifickou péči a zařazení vhodných cviků.
3. Příprava k porodu
Těhotenství je náročné pro celý organismus ženy a především samotný porod vyžaduje velké množství energie a síly. Posílené a připravené tělo vše zvládá lépe.
4. Snižování stresu
V těhotenství bývá žena jako na houpačce, chvíli má obrovskou radost a za pár okamžiků se dostává úzkost či strach. Pohybem se vyplavuje serotonin, který přirozeně pomáhá zvládat stres. Velkou oporou se vám stanou i ostatní ženy, které prožívají podobné pocity. Je příjemné probrat vše s někým stejně naladěným, kdo se nachází ve stejné etapě života.
5. Rychlejší návrat ke své původní postavě
Všechno má svůj čas. Když budete cvičit během těhotenství, po porodu se snadněji dostanete opět na svou původní váhu. Velkou vzpruhou pro sebevědomí je návrat k odloženým dřínům.

Veronika Kropáčková v Jurtu klubu pořádá cvičení, o kterém vyprávěla. Cvičení pro těhotné (vhodné i pro úplné začátečníky a nesportovce) se zde koná každé úterý od 8:30 a v pátek od 17:00 hodin. Více informací najdete na www.jurtaklub.cz.

Markéta Kronovetřová



Tak jsme si užili poslední výlet do Maxova v tomto roce...



Foto (6x): Michal Vrba a Nikola Matušíková





Běchovičtí SRŠNI

V předposledním týdnu listopadu jsme odehráli poslední zápasy ve skupinách a můžeme bilancovat, jak jsme si na podzim vedli.

Fotbalová školička:

Trenéři: Roman Požárek, Kateřina Mertová, Pavel Tomášek

Asistent trenéra : Tereza Fantová

Na podzim se naše nejmladší kategorie zúčastnila několika turnajů a také soutěže Mini Star.

Mini Star je soutěž, kde se týmy po celý rok utkávají proti sobě ve skupinách a postupně jsou k sobě přiřazovány tak, aby byly výkonnostně na tom podobně. V naší podzimní skupině, kterou jsme hráli, byly týmy z Kolovrat, Dolních Počernic, Xaverova, Říčan a ze Kbel. Po sečtení výsledků jsme skončili o pouhé dva body na druhém místě za Xaverovem. Díky tomu postupujeme do zlaté skupiny, kde proti nám budou stát ty nejsilnější týmy. Ale věřím, že náš tým je dost silný na to, aby se s touto výzvou porval a opět skončil na předních příčkách. Nejlepším naším střelcem se stal Adam Straka, o druhé místo se dělí Eliška Šmídová s Matějem Březinou a naším třetím nejlepším střelcem v této soutěži je Pavel Vladyka. Avšak ukazatelem toho, jak je kdo dobrý, není pouze v počtu vstřelených gólů. Fotbal je týmová hra a jsou hráči, kteří nedávají tolik branek, ale zabraňují tomu, abychom nějakou obdrželi, odebírají protihráčům míče, přihrávají a vytvářejí šance pro ostatní. Mezi ně nepochybně patří Markétka Březinová, která ničí všechny soupeřovy útoky a nebojí se postavit v souboji jakémukoliv hráči. Dále určitě Tomáš Fritzen, Tadeáš Havrda, Matěj Němec, Martin Jandu, Tadeáš Kožušník a mohl bych ještě pokračovat. Všichni hráči si za dosavadní sezonu zasluhují velikou pochvalu, protože žádný zápas nevypouštějí, snaží se ze všech svých sil a každým zápasem se viditelně zlepšují. Celý náš trenérský kolektiv se tak těší na další fotbalové chvíle, kdy budeme soupeřům opět dokazovat, že je třeba z nás mít respekt a že budou potřebovat hodně sil, aby náš tým z Běchovic dokázali porazit.

Roman Požárek

Mladší příprava:

Trenéři : Milan Štěpán, Libor Šmída

Kluci a Eliška po celou podzimní sezonu předváděli velmi kvalitní a zodpovědný přístup nejen k zápasům, ale i k tréninkům. V jejich věku je obdivuhodné, že absenci

bylo minimum. To se potom trenérům parádně pracuje! Na začátku sezóny jsme uvolnili dva klíčové hráče Kubu Taškeho na hostování do Újezda a Toma Kučeru na přestup do SK Slavia Praha. I přes tyto dvě „ztráty“ se mužstvo podařilo sestavit tak, že naše výkony ani tyto změny neovlivnily. Z mého hlediska, a to zcela upřímně, je podzim nad naše očekávání. Vyrovnané výkony nás umístily mezi top trojici (společně s Xaverovem a Ďáblicemi) naší skupiny. S oběma mužstvy jsme body ztratili, ale vždy se jednalo o velmi vyrovnané zápasy, ve kterých jsme rozhodující branky obdrželi v posledních vteřinách zápasů. Konečná bilance je 9 výher, 1 remíza a 1 prohra se skóre 150 : 30 !!! Nyní nás čeká zimní příprava spojená s účastí na halových turnajích.

Věřím, že se mužstvo za naší pomoci kvalitně připraví a bude na jaře reprezentovat minimálně tak dobře jako v podzimní části soutěže.

Milan Štěpán



Foto: pí Ohnesorgová

Starší příprava

Trenéři : Lubomír Jandus, Miroslav Kubát

V podzimní části sezony odehrál tým SPŘ deset mistrovských a tři přátelská utkání. Ačkoliv jsme do sezóny vstoupili porážkou, v dalších deseti zápasech jsme nepoznali přemožitele. Bohužel až v posledním utkání „o první místo v tabulce“ jsme po nádherném zápase znovu poznali, jak hořce chutná prohra. Přesto můžeme být s výkony týmu SPŘ velice spokojeni. Tým se po podzimní části mistrovské soutěže nachází na pěkném třetím místě a jarní odvety slibují velice zajímavou podívanou. Naším svěřencům je nutné tímto poděkovat za výbornou reprezentaci Běchovic a popřát jim hodně fotbalového umu a sportovního štěstí v dalších zápasech.

Pokračování na str. 21



Pokračování ze str. 20

Dále chceme poděkovat našim fanouškům za hojnou účast na našich zápasech, podporu a slušné fandění, což u mnohých jiných týmů nebývá až tak zvykem. A nám - trenérům přejeme stále stejnou trpělivost a pevné nervy.

Luboš Jandus a Mirek Kubát

Starší žáci

Trenéři : Stanislav Bednář, Pavel Říha

Naši starší žáci měli na začátku asi situaci nejtěžší. Všichni do jednoho nastupovali v zápasech na celé hřiště, a to je trochu jiná káva než malý prostor, na který byli zvyklí. Herní projev kluků však brzy rozešel vrásky na čelech trenérů. Mužstvo hrálo nad očekávání kvalitně a nad jeho síly byli jen ti o rok starší. Bohužel však výsledky ovlivnila častá marodka fotbalistů. Že by byla většina kluků z cukru? To opět trenérům vrásky na čelo vrátilo. Průběžně 6. místo s pěti výhrami, jednou remízou a pěti prohrami je slušně odvedenou prací. Kvalitní a zodpovědná zimní příprava hráčů bude příslibem lepších výsledků.

Muži

V kategorii mužů se nám podařilo nevídané! Z deseti zápasů 0 bodů a skóre 5 : 49!

Milan Štěpán

Chtěl bych touto cestou poděkovat všem, kteří nás po celou dobu podporovali a fandili. Velký dík patří hlavně rodičům za jejich hojnou návštěvnost při zápasech, a jak zmiňuje Luban, hlavně za férové fandění. Jako fotbalový oddíl fungujeme v rámci Prahy velmi dobře a hlavně vzorně reprezentujeme Běchovice.

Na závěr přeji všem za výbor fotbalového oddílu TJ Sokol Běchovice šťastné a veselé Vánoce, rodinnou pohodu a bezproblémové a rázné vykročení do nového roku 2014!

Milan Štěpán



Foto: pí Ohnesorgová



Vítání občanů BĚCHOVICE



Dne 9. listopadu od 15:00 hod. a po té od 16:00 proběhlo tradiční vítání občanů. Opět jsme se setkali společně s rodiči a jejich ratolestmi v budově nového Úřadu MČ Praha - Běchovice. Pan starosta Ing. Ondřej Martan tentokrát přivítal děti – nové občanky Běchovic - narozené v první polovině roku 2013, tzn. od 1.1. až do 30.6.2013. Přestože venku nepanovalo nejlepší počasí, sešlo se celkem 19 miminek z 20 pozvaných. Mezi patnácti chlapci byly i čtyři dívky. Všem rodičům si dovoluujeme ještě jednou popřát hodně štěstí a hlavně zdraví pro jejich další společný život a těšíme se na další setkání na akcích pořádaných MČ.

Martina Vlková
Úřad MČ Praha - Běchovice

Seznam dětí od 15:00 hod.

Doul Daniel
Dusil Richard
Hlava František
Hozman Jakub
Jansa Závěš
Martan Jan
Moderová Elena
Outratová Lucie
Saidl Mikuláš
Vichová Tereza

Seznam dětí od 16:00 hod.

Porubský David
Stehlík Radim
Ševčík Marek
Těhník Tomáš
Těšická Barbora
Záhorský Daniel
Zmrzlá Lenka
Prokop Jakub
Prokop Tomáš
Baranyuk Denis





KULTURA - pozvánky

Akce, které nás čekají v prosinci 2013

DATUM	NÁZEV	ORGANIZÁTOR		MÍSTO KONÁNÍ
1. prosinec 2013	Rozsvícení vánočního stromu	MČ	18:00	u ZŠ
4. prosinec 2013	Den pro dětskou knihu	MČ - knihovna		Knihovna
5. prosinec 2013	Mikuláš	Centrum sociálních služeb Běchovice	14 :00 - 17:00	Centrum sociálních služeb Běchovice
7. prosinec 2013	Mikulášská besídka	MČ	od 14:00	Sportovní centrum Běchovice
10. prosinec 2013	Vánoční posezení a rozloučení s rokem 2013	Centrum sociálních služeb Běchovice - Klub důchodců	14:00 - 17:00	Centrum sociálních služeb Běchovice
14. prosinec 2013	Adventní koncert	MČ, Neposeďa		Českokobrodská 1

Plán kulturních, sportovních a společenských akcí na I. pol. roku 2014

DATUM	NÁZEV	ORGANIZÁTOR		MÍSTO KONÁNÍ
leden				
18. leden 2014	Hasičský bál	Sbor dobrovolných hasičů Běchovice	20:00 hod.	Sportovní centrum Běchovice - Sokolovna
únor				
březen				
březen	Měsíc čtenářů (besedy o knihách, autorské čtení apod.)	MČ - Knihovna		Knihovna
8. březen 2014	Masopustní den	Sbor dobrovolných hasičů Běchovice	9:00 hod.	Parkoviště u fotbalového hřiště
16. březen 2014	Dětský karneval	MČ Praha - Běchovice	od 14:00 hod.	Sportovní centrum Běchovice - Sokolovna
27. březen 2014	Oslava 10.výročí organizace s kulturním programem	CSSB - Klub důchodců	od 15:00 hod.	Centrum sociálních služeb Běchovice
březen	Výlet dětí do Maxova	KVĚT		Maxov u Sloupu v Čechách
duben				
2. duben 2014	Běchovická korunka 2014	T.J. SOKOL Praha 9 - Běchovice II	od 17:45 hod.	Sportovní areál Na Korunce
4.-5. duben 2014	Noc s Andersenem	MČ, Knihovna, ZŠ	od 17:00 hod.	Knihovna, ZŠ
12. duben 2014	Velikonoční dílna	Neposeďa, o.p.s.	od 15:00 hod.	Centrum sociálních služeb Běchovice
30. duben 2014	Čarodějnice	Sbor dobrovolných hasičů Běchovice	od 16:00 hod.	místo bude upřesněno
duben	Školkové čarodějnice	MŠ Čtyřlístek		MŠ Čtyřlístek
květen				
5. květen 2014	Kladení věnců	MČ		ZŠ, pomníky
7. květen 2014	Běchovická korunka 2014	T.J. SOKOL Praha 9 - Běchovice II	od 17:45 hod.	Sportovní areál Na Korunce
13. květen 2013	Oslava Dne matek	CSSB - Klub důchodců	od 14:00 hod.	Centrum sociálních služeb Běchovice
květen	Sportovní den	MŠ Čtyřlístek		MŠ Čtyřlístek
červen				
červen	Školka v přírodě	MŠ Čtyřlístek		bude upřesněno
červen	Pasování za školáka	MŠ Čtyřlístek		MŠ Čtyřlístek
červen	Kulturní program se známými osobnostmi	CSSB - Klub důchodců	od 14:00 hod.	Centrum sociálních služeb Běchovice
4. červen 2014	Běchovická korunka 2014	T.J. SOKOL Praha 9 - Běchovice II	od 17:45 hod.	Sportovní areál Na Korunce
11. červen 2014	Pasování na čtenáře	MČ - Knihovna	od 10:00 hod.	Knihovna
14. červen 2014	Běchovická pouť	MČ Praha - Běchovice	od 14:00 hod.	Sportovní centrum Běchovice - Sokolovna
21. červen 2013	Běchovický silový pětiboj	Sbor dobrovolných hasičů Běchovice	od 13:00 hod.	Jalovka

TJ Sokol celoročně nabízí cvičení předškol. dětí, mladších a starších žen, trenink v oddílech fotbalu, tenisu, volejbalu a In-line bruslení mládeže i dospělých.

Upozornění:

Akce i termíny se v průběhu roku mohou ještě změnit. Některé akce u nichž není uvedeno datum, bude sděleno s dostatečným předstihem. Také se mohou objevit i nové akce, proto pozorně sledujte webové stránky či vývěsky městské části.





**MIKULÁŠSKÁ
NADÍLKA**

**sejdeme se dne 7.12. 2013
od 14:00 hodin
v Sokolovně, Richtrova 536.
Přijde Mikuláš, čert i anděl s dárky**



**MIKULÁŠSKÉ DISCO
S ĎÁBELSKÝM
D.J.PETREM VICHEM**

**7. 12. 2013 od 20:00 HOD
VE SPORTOVNÍM
CENTRU BĚCHOVICE**

**Ulice Richtrova 536
Praha 9-Běchovice**

KDO SE HÝBE RÁD, PŘIJDE TANCOVAT


POŘÁDÁ MČ PRAHA - BĚCHOVICE



BETLÉMY V JURTĚ 2013

Originální vánoční výstava historických papírových betlémů.
Seznamte se s krásou jesličkových vystřihovacích archů v jedinečném prostředí.

21.-22.12. A 25.-26.12. 2013
16:00 -19:00 HOD.



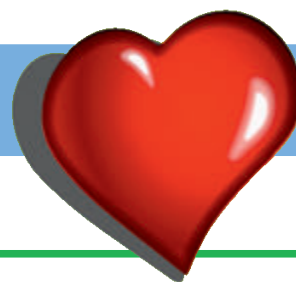
V průběhu výstavy je možné si sestavit a odnést vlastní betlém.

Vstupné: 30,- Kč, děti do 6 let zdarma
Více informací na www.jurtaklub.cz nebo 702 411 822





OKÉNKO ZDRAVÍ



Dětská ambulance v době Vánoc a na konci roku 2013

Alergologie-Pediatric s.r.o., MUDr. Jan Radina a MUDr. Jana Nožičková

1/ Národních hrdinů 587, Praha 9-Dolní Počernice

2/ Za Poštovskou zahradou 588, Praha 9-Běchovice

PO **23.12.2013** – Dolní Počernice 7,00 – 12,00 (odpoledne v Běchovicích alergologie nebude)

UT **24.12.2013** – NEORDINUJE SE – STÁTNÍ SVÁTEK

ST **25.12.2013** – NEORDINUJE SE – STÁTNÍ SVÁTEK

ČT **26.12.2013** – NEORDINUJE SE – STÁTNÍ SVÁTEK

PÁ **27.12.2013** – Běchovice 7,00 – 12,00

PO **30.12.2013** – DOVOLENÁ - zastupuje MUDr.Kučerová : 8,00 – 12,00 v Šestajovicích

UT **31.12.2013** – DOVOLENÁ - zastupuje MUDr.Kučerová : 8,00 – 12,00 v Šestajovicích

ST **1.1.2014** – NEORDINUJE SE – STÁTNÍ SVÁTEK

CT **2.1.2014** – Dolní Počernice 12,00 -16,00

PÁ **3.1.2014** - Běchovice 7,00 – 12,00

Zástup v době dovolené:

MUDr. Hana Kučerová,

tel: 281 961 359

Žižkova 419

250 92 Šestajovice



Zimní období představuje pro naše tělo a kůži velkou zatěžkávací zkoušku. Místo, abychom naše tělo před mrazem chránili, stavíme mu do cesty (často nevědomky) další a další překážky, které musí zdolávat. Ptáte se, jakých nejhorších chyb se v zimě dopouštíte? A jak tyhle průšvihy vůbec „vyžehlit“? Odpovědi vám může být právě tento článek.

Mráz se umí podepsat nejen na naší náladě, ale i na zdraví. Ruku na srdce, kdo z nás se alespoň jedné z těchto chyb nedopustil?

Co škodí tělu?

Pokožce celého těla nedělají obecně dobře přechody z mrazu do příliš vytopených místností. Změny teplot totiž zapříčiňují její vysušení. A s tím souvisejí i níže uvedené chyby.

Umýváte si před odchodem z domu ruce?

Voda ruce zejména v zimním období vysušuje. Někteří dermatologové nedoporučují v zimě omývat vodou obličej ani ruce těsně před vycházkou. Je dobré počkat alespoň 20 minut a potom pokožku namazat přípravky na suchou pleť.

Promrzlí z venku se hned po návratu domů naložíte do horké vany?

Chladné počasí, vítr a mráz dráždí pokožku a oslabují ji. To je důvod, proč působí unaveně a tvoří se na ní skvrny. I když je horká vana lákavá, dlouhé koupele pokožku těla nejen vysušují, ale také odstraňují její přirozenou ochranu. Lepší je tedy sprcha a mýdlo s obsahem olejů a hydratačních složek. Platí jednoduché pravidlo: teplota vody ve sprše nesmí být příliš vysoká a v horké vodě nebuďte déle než 5 minut.

Studený bazén po saunování? Ne!

Zima je čas saunování. Abyste tělo správně uvolnily, neskákejte do chladného bazénu. Prudké ochlazení je pro tělo z výše uvedených důvodů nebezpečné. Je lepší se otužovat postupně ve sprše. Špatná je i kombinace sauny s plaváním v bazénu. Do otevřených pórů pokožky se totiž dostane chlór.

Co škodí vlasům?

Denně si myjete vlasy šamponem?

I vlasy se v zimě snadno vysuší a jsou náchylnější k vnějšímu poškození. Nestačí se také obnovit přirozené

pH pokožky, což se projeví na jejich kvalitě. Nejlepší je mytí obden, a to speciálním šamponem pro suché vlasy. Kadeřníci radí: Po umytí nezapomeňte na kondicionér. Omezí vysoušení a zbaví vás nepříjemného elektrizování, které vzniká nošením čepice.

Lakování a gelování vlasů

V zimě si dejte pozor i na používání laků na vlasy. V chladném počasí je větší vlhkost vzduchu. Proto vlasy lak slepí, špatně se rozčesávají a mohou se mechanicky poškodit. Doporučována jsou v zimních měsících ke stylingu spíše pěnová tužidla pěnová tužidla nebo speciální laky do vlhkého prostředí. Vyvarovat bychom se měli také gelů kvůli vysokému obsahu vody.

Rozpuštěné vlasy na sjezdovce

Další chyba se týká zejména dam, které dělají rády parádu na sjezdovce v rozpuštěných vlasech. Volně rozpuštěné vlasy při nízkých teplotách zmrznou, což přispívá k jejich oslabení i lámavosti. Stejně jako v bazénu je dobré vlasy alespoň stáhnout do gumičky nebo, v lepším případě, schovat je všechny pod čepici.

Co škodí rtům?

Balzámy na rty proti popraskání?

Ne všechny to dokážou! Některé přísady totiž mohou rtům škodit. Minerální oleje jako vazelína vytváří na rtech umělý film, který dává tělu signál zastavit tvorbu lipidů, což stejně jako různé příchutě, vůně a barviva rty vysušuje. Vybírejte proto balzám s přírodními oleji, příměsí bambuckého nebo kakaového másla a bez parfemace. Pokud se přesto vysuší, přejedte je párkrát lehce kartáčkem na zuby. Odstraní tím přebytečnou pokožku. Pak teprve ošetřete balzámem.

Chyby v oblékání

Těsné boty? Do mrazu ne!

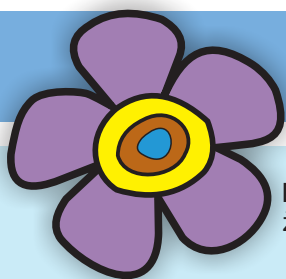
Nosíte občas těsné boty? Zkuste to v zimě omezit, protože v zimním období by měly mít prsty v botě dostatek místa, aby s nimi šlo pohybovat. Pokud máte malé boty a palce se dotýkají špičky, snadno promrznou.

Lepší více vrstev než jedna!

I když se v zimě nejvíce uplatní funkční oblečení, která z vás v něm vyrazí do práce, že? Pod tričko si nezapomeňte vzít bavlněnou košilku/nátělník, na tričko klidně přidejte fleecovou bundu a kabát. Pokud se stane, že jedna z vrstev zvlhne, nechte ji nejprve uschnout, i kdybyste měly mít chvíli rozepnutou bundu. Vlhkost způsobí, že snáze promrznete.

A na závěr už mi zbývá jediné. Popřát vám klidnou zimu bez zbytečných problémů. Nástrah už tak v tomhle období číhá na každém rohu celá řada!

*Adéla Hudečková
s použitím internetu*



PODĚKOVÁNÍ OD OSLAVENCŮ

Děkuji zastupitelům Městské části Běchovice za milou návštěvu, blahopřání a dárek k mému životnímu jubileu.

Jaroslav Sedláček

Děkuji touto cestou MČ Praha – Běchovice za dárek k mému životnímu jubileu, který mi s krásným přáním předala paní Kamila Dömeová.

Helena Škopová

Děkuji MČ Praha – Běchovice za milou návštěvu, gratulaci a dar k mému životnímu jubileu.

Dagmar Sedláčková

Děkuji MČ Praha – Běchovice za milou návštěvu, gratulaci a dar k mým 70. narozeninám.

Jiří Paštika

Děkuji Úřadu MČ Praha-Běchovice za gratulaci a dar k mému životnímu jubileu.

Marcela Syrovátková

Děkuji touto cestou Městské části Praha – Běchovice za milé přání a dárek k mému životnímu jubileu.

Jarmila Šustrová

Děkuji touto cestou MČ Praha - Běchovice za milou návštěvu, přání a dar k mému životnímu jubileu.

Jitka Hřebíčková

Děkuji místnímu úřadu za blahopřání a dárek k mým narozeninám. Moc mě to potěšilo.

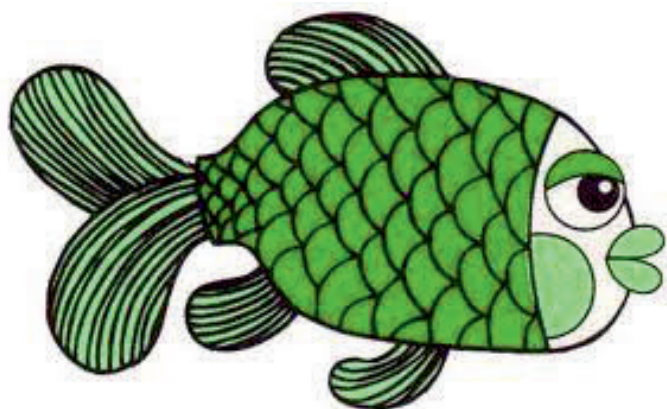
Jarmila Šustrová

Touto cestou děkuji MČ Praha - Běchovice za milou návštěvu a předání daru k mému životnímu jubileu.

Milada Kraucherová

Pozn. redakce

Tímto se omlouváme panu Ing. Václavu Bouškoví, kterému jsme nedopatřením zaměnili v listopadovém zpravodaji jeho jméno.



*Příjemné prožití vánočních svátků,
šťastný nový rok,
mnoho štěstí, zdraví,
osobních a pracovních úspěchů
Vám přeje
redakční rada*





INZERCE

KADERNICTVÍ
FONTÁNAKadernictví Fontána s.r.o.
Račíněveská 2444 Újezd nad lesy
Tel. 602 802 862
www.kadernictvifontana.cz

Se rozrostlo o pobočku

Fontána Estetic s.r.o.
Oplanská 2614 Újezd nad lesy
Tel. 721 064 608
www.fontanaesthetic.cz

Zde jsme pro Vás připravili nové tyto služby:

Nehtová modeláž, manikúra, Shellac / Tel: 606 142 161

IPL - nejsilnější IPL na českém trhu používané též
ve zdravotnictví s dlouholetými výbornými výsledky.

Pedikúra - přístrojová i mokrá

Lymfodrenážní nohavice

Kosmetika

Samozřejmě je vyškolený a kvalifikovaný personál.

* Jsou pro Vás připraveny zavádějící balíčky
s platnou cenou do konce ledna !

EXILITE™

Vhodné pro léčbu:

- AKNÉ
- ČERVENÝCH ŽILEK
- PERMANENTNÍ DEPILOVACÍ
- PIGMENTOVÝCH SKVRN
- VASKULÁRNÍCH LÉZ
- REJUVACE POKOŽKY



Sudoku č.1

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

Sudoku č.2

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



NABÍZÍM




majitelům nemovitostí:

- bezplatnou konzultaci
- přípravu prodejní strategie a propagace
- účinnou inzerci na internetu i v tisku
- vlastní rozsáhlou databázi nemovitostí
- zařazení do vyhledávače nemovitostí REMAX

zájemcům o nemovitost:

- smluvně ošetřené zakázky, pouze ověřené informace
- informace o novinkách ještě před zahájením inzerce
- rychlé vyřízení hypotéky u všech bankovních domů
- možnost nezávazné schůzky s hypotečním poradcem
- výběr z široké nabídky
- vyhledání nemovitostí na míru

oběma stranám:

- profesionální přístup a zkušenosti
- právní ošetření u externí advokátní kanceláře
- bezpečnou a pojištěnou úschovu finančních částek
- kompletní servis až do dokončení transakce

RE/MAX

Horizont



606 796 657

Martin Drlička

Váš realitní makléř
pro tuto oblast

martin.drlicka@re-max.cz

Chtěla bych poděkovat Martinovi za jeho spolehlivou práci. Jsem ráda, že se já a občané Horních Počernic můžeme spolehnout na jeho svědomitý a pečlivý přístup. Vzhledem k mým zkušenostem, které mám s Martinem jak na profesní, tak i na osobní úrovni, mohu jeho služby všem vřele doporučit.

Božena Běřnová,
ředitelka knihovny v H. Počernicích





PRODEJ bytu 1+kk/25m²
po rekonstrukci v cihlovém domě, ul. Luštěnická, Kbely



PRODEJ – velmi luxusního RD, Domkovská, Horní Počernice



Vaše nemovitost mohla být i zde.



PRONÁJEM kanceláří 66m² se skladem 56m², Obchodní ulice, H. Počernice



PRODEJ RD 6+2/G 220m² po rekonstrukci 2. NP, ul. Českobrodská, Mukařov-Ričany



PRODEJ RD 3+1/G 93m² s novou střechou, ul. Josefa Němce, Běchovice



PRODEJ bytu 3+kk/B 69m² po rekonstrukci, ul. Třebešovská, Horní Počernice



PRONÁJEM - vybavených kanceláří, Náchodská ulice, Horní Počernice

**RESTAURANT MUSTA - KOIRA & ČERNÝ PES,
Do Říčan 442, Praha 9.**

Zveme Vás do restaurace oceněné Mauzerovým výběrem Grand restaurant 2013. Nenechte si ujít tyto vybrané akce: 5. prosinec MIKULÁŠSKÝ REJ S HUDBOU a zdarma bonusem pro každou zúčastněnou masku. Další akce proběhne 31.12. tedy Silvestrovský večer s hudbou, dobrým jídlem a pitím. Na akcích vás přivítá mladý tým našeho restaurantu, který denně nabízí polední menu včetně speciální nabídky jídel, doplněnou o tematické gastro akce. Prostory jsou vhodné k pořádání soukromých i firemních akcí, rautů a výročí. Rezervace na zmíněné akce je vhodná na tel. 725004522 – 731721239.

Provozní doba Ú-So 11-22 Ne – privátní akce.

**Nabízíte zajímavou službu??
Prodáváte či naopak něco sháníte??**

**INZERUJTE
V ŽIVOTĚ BĚCHOVIC!**

**telefon: 281 028 602
725 762 710**

e-mail: zivotbechovic@seznam.cz

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



PRODEJ A SERVIS JÍZDNÍCH KOL, SKI SERVIS

**CYKLO
POČERNICE**

**LYŽE • PRODEJ • SERVIS
PŮJČOVNA • BAZAR**

KOLA - PRODEJ, SERVIS

Náchodská 708, Praha 9 - Horní Počernice

Po - Pá 9.00 - 18.30, So 9.00 - 12.00 hod.

Tel./fax 281 928 897, www.cyklopocernice.cz

ŘEŠENÍ SUDOKU**Řešení sudoku č.1**

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

Řešení sudoku č.2

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



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: 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: 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.
web: www.praha-bechovice.cz/1435_Nove-cislo-ZB-na-webu.

**Uzávěrka inzerce a příspěvků
pro č. 1/2014 je
16.12.2013**

