



Život Běchovic

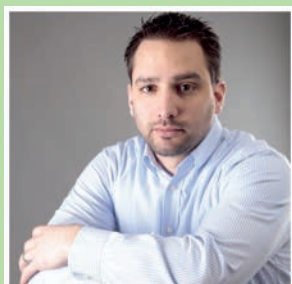


Zpravodaj MČ Praha - Běchovice

květen 2013

Slovo starosty

Milí Běchovičáci,



letos v květnu je to přesně rok, kdy jsme změnili sídlo úřadu naší MČ. Přesunem na novou adresu Českobrodská 3 získaly Běchovice dle mého názoru konečně důstojnou a reprezentativní budovu. Postupem času začalo velkou zasedací místnost využívat mnoho zájmových spolků a kroužků. V posledních několika málo týdnech a měsících jsme měli tu čest hostit například výstavu výrobků dětí ze základní školy, pravidelně se nám zde schází nově vzniklý dramatický kroužek anebo třeba hudební školička Yamaha. Vítání občánků získalo také úplně jinou atmosféru.

Radnice se tak stává něčím víc, než jen králíkárnou pro úředníky. Mám velkou radost, že se podařilo pro Běchovice vytvořit místo, kam se lidé rádi podívají, a které nemají spojeno jen s nutným vyřízením úředních záležitostí. V akcích na radnici budeme i nadále pokračovat a já se moc těším, že se na některé z nich společně potkáme.

V měsíci květnu bych Vás rád pozval na společné kladení věnců v Běchovicích I a II. Pozvánku naleznete uvnitř tohoto vydání ŽB. Akce se uskuteční tradičně 5. května (v neděli) v odpoledních hodinách.

Závěrem mám ještě malé upozornění – pokud nestihnete se svým protějškem prvomájové políbení pod rozkvetlou třešní, nic se neděje. Odborníci na pranostiky tvrdí, že se dá celá operace provést pod každým kvetoucím stromem téměř celé jaro... jen nezapomenout!

Přeji Vám příjemné chvíle pod kvetoucími stromy.

Ondřej Martan
starosta



Děti, jak jste se bavily na karnevalu...více na str.11

Privítali jsme nové občánky...
více na str. 12



Pozvánka na kladení věnců
dne 5.5.2013...více na str.15

V Životě Běchovic 5/2013 najdete:

Slovo starosty
Zastupitelstvo, Rada, Úřad MČ
Ohlédnutí za dnem v Běchovicích
ZŠ a MŠ
CSSB
SDH Běchovice
Kultura
Knihovna
Neposeda
Sport
Poděkování od oslavenců
Sudoku
Okénko zdraví
Inzerce

str. 1
str. 2-3
str. 4-5
str. 6-8
str. 8-9
str. 10
str. 11-17
str. 17-18
str. 19-20
str. 21-24
str. 23
str. 24
str. 25-26
str. 27





ZASTUPITELSTVO, RADA, ÚŘAD MČ



INFORMACE z jednání Rady MČ Praha - Běchovice

Na svém 63. jednání dne 20.3.2013 RMČ mimo jiné projednala:

- návrh na ustanovení komise k otevírání obálek a dále k posouzení kvalifikace, posouzení a hodnocení nabídek na veřejnou zakázku „Poskytnutí úvěru pro potřeby Městské části Praha – Běchovice“
- návrh na změnu rozpočtu MČ Praha-Běchovice na rok 2013
- návrh na řešení podmínek nájemní smlouvy nebytových prostor v objektech čp. 307 a 308 v k.ú. Běchovice
- návrh na vyhlášení veřejné nabídky na pronájem části pozemků a budovy v areálu „Park Běchovice 2006“ v souvislosti s ukončením nájmu současným nájemcem
- návrh na provedení výběru nejvhodnější nabídky na akci "Skladové zázemí ve sportovním centru Richtrova 536, Praha - Běchovice"
- návrh na vyjádření k PD pro ÚR "R1 510 Satalice - Běchovice, PHS na mostě přes Počernický potok - Dolnopočernický rybník"
- návrh na provedení výběru nejvhodnější nabídky na akci "Úpravy Parku Běžců, Praha-Běchovice, dokumentace pro územní a stavební řízení"
- návrh na schválení hospodářského výsledku CSSB za rok 2012 z vedlejší hospodářské činnosti
- návrh na provedení výběru nejvhodnější nabídky na zajištění činností v rámci přípravy akce „Rozšíření a přístavba sportovního sálu, Sportovní centrum Richtrova 536, Praha Běchovice“
- návrh na vydání osvědčení o přechodu nájmu bytu
- návrh na uzavření smlouvy o nájmu nebytových prostor v nemovitosti č.p. 8 v k.ú. Běchovice pro potřeby MHMP
- návrh na záměr na prodej části pozemku parc.č. 1273/1

Na svém 64. jednání dne 3.4..2013 RMČ mimo jiné projednala:

- návrh na úpravu rozpočtu MČ Praha-Běchovice na rok 2013
- návrh na uzavření dohody o skončení nájmu pozemku pod garáží parc.č. 417 o výměře 14 m² zapsaného na LV 587 pro k.ú. Běchovice u Katastrálního úřadu pro hl.m.Prahu s Ludmilou Faustusovou
- návrh na revokaci usnesení RMČ č. 7/43/12 ze dne 13.6.2012 na ustavení komisi Rady MČ Praha - Běchovice a jmenování předsedů a členů komisi
- návrh na souhlas s provedením výsadby keřů v katastru Běchovic
- návrh na souhlas s udělením výjimky MČ Praha-Dolní Počernice pro možnost vjezdu osobního automobilu na místní komunikaci spojující ulice Mladých Běchovic a Nad Rybníkem
- návrh na vyjádření k Oznámení o projednání návrhu zadání ÚP HMP (Metropolitního plánu)
- návrh na zateplení půdy CSSB č.p. 564
- návrh k výsledkům auditu hospodaření CSSB
- návrh na svolání mimořádného zasedání Zastupitelstva MČ Praha - Běchovice
- návrh na jmenování člena redakční rady časopisu Života Běchovic
- návrh na schválení sponzorského daru příspěvkové organizaci ZŠ Praha – Běchovice
- návrh na uzavření dodatku č. 1 k dohodě o narovnání se společností SAOS uzavřené za účelem vypořádání vztahů z nájemní smlouvy
- návrh na změnu rozpočtu MČ Praha-Běchovice na rok 2013

RNDr. Soňa Beroušková
tajemnice ÚMČ



VELKOOBJEMOVÉ KONTEJNERY

**KVĚTEN
ČERVEN**

**26. května 2013 (neděle)
23. června 2013 (neděle)**

stanoviště:

Za Poštovskou zahradou
Do Říčan x Václava Kovaříka

Předpokládaná hodina zavezení je v neděli kolem deváté hodiny ránní. Odvoz VOK bude po naplnění v neděli kolem 13. hodiny.

Co do velkoobjemového kontejneru (VOK) patří ?

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

Co do velkoobjemového kontejneru (VOK) NEpatří ?

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

Dodržujte prosím pořádek v bezprostředním okolí kontejnerů.

KONTEJNERY NA BIOODPAD

26. května 2013 (neděle 9-12 hod)



stanoviště:

Za Poštovskou zahradou
Do Říčan x Václava Kovaříka



Co patří do kontejneru na bioodpad?

Rozhodně ANO: zahradní odpad - listí, větve

Dodržujte prosím pořádek v bezprostředním okolí kontejnerů.



OHLÉDNUTÍ ZA DĚNÍM V BĚCHOVICÍCH

Zásadní opravou prošlo zábradlí v ulici Mladých Běchovic pod viaduktem. Zábradlí bude nyní plnohodnotně chránit chodce před nepříznivými vlivy, plynoucími z provozu na vozovce, a zároveň bude dle našeho názoru vypadat mnohem lépe po estetické stránce.

pozn. redakce



foto (3x): Jan Jech



Jarní údržbou prošly stožáry veřejného osvětlení. Jejich údržba zkomplikovala některým řidičům průjezd Běchovicemi. Zato mají nyní jistotu, že jim lampa nespadne na kapotu auta.

pozn. redakce

Odvoz kontejneru přistaveného v Běchovicích II.



foto (2x): Iva Kafková



Bioplynka definitivně nebude

Jak jste byli informováni již v předešlém čísle ŽB, Rada MČ projednala nesouhlas se záměrem vybudovat bioplynovou stanici společně se zdrojem elektrické energie v blízkosti Běchovic II.

V navazujících jednáních majitel pozemku od záměru definitivně ustoupil. Přehodnotil své priority a projekt přepracoval. V prvotní fázi jsme si vyjasnili, že v blízkosti obytné zástavby nelze realizovat nic, co by obyvatele obtěžovalo nadměrným hlukem či zápachem. Dále nesmí být plánovaný projekt v kolizi s případnými protihlukovými opatřeními, a to právě pro případ, že by se jednou v budoucnu realizovala stavba SOKP 511.

Pro potřeby vyjmutí orné půdy ze ZPF navrhl vlastník pozemků objekt pro služby a prodej zeminy, což je plně v souladu s platným územním plánem. Další stupeň dokumentace majitel pozemků prý zatím nepřipravuje, a proto Rada MČ projednala pouze jeho žádost o vynětí ze ZPF.

Při jednání jsme také dospěli k dohodě, že vývoj dalších prací na projektu budeme vzájemně konzultovat a občané budou o možném využití lokality vedle parkoviště P+R informováni.

Ondřej Martan
starosta

Výsadby okolo Českobrodské

V několika předešlých číslech ŽB jsem vás informoval o záměru městské části vysadit okolo Českobrodské ulice nová stromořadí. Projekt, v jehož rámci se budou stromy sázet, se jmenuje „Snížení imisní zátěže z dopravy“ a cílem je ulevit zejména občanům bydlícím v těsné blízkosti silně zatíženého dopravního tahu. O detailech výsadeb jsem také již psal, a proto jen velice krátce pro připomenutí. V tomto a v příštím roce bude v naší městské části vysazeno přes 1000 ks. dřevin – stromů i keřů. Tam, kde inženýrské sítě dovolí, bude již vybraná firma sázet přímo do země. Tam, kde výsadby do půdy znemožňují ochranná pásma inženýrských sítí, budou instalovány velkoobjemové květináky.

Propočet ukázal, že po cca dvou letech, kdy se stromy ujmou a začnou přirůstat, by mělo dojít ke zlepšení rozptylových podmínek, týkajících se zejména prachových částic. Na listech stromů by mělo ročně ulpět cca 4 tuny prachu - tedy toho prachu, který nebudeme muset dýchat.

Ze soutěže na zhotovitele vyšla vítězná firma Gabriel, s. r. o., s nejnižší podanou nabídkovou cenou cca 10,2 milionu Kč. Původní očekávané náklady na realizaci se přitom pohybovaly okolo cca 15 milionů Kč. Je tedy zřejmé, že došlo k úspoře, a to i díky krizové době. Běchovice získaly již v loňském roce dotaci 1 milion Kč od hlavního města Prahy na pokrytí 10% spoluúčasti. Z toho plyne, že z rozpočtu naší MČ půjde jen minimum prostředků na neuznatelné náklady, spojené například se



vzhledem navrhovaných květináčů.

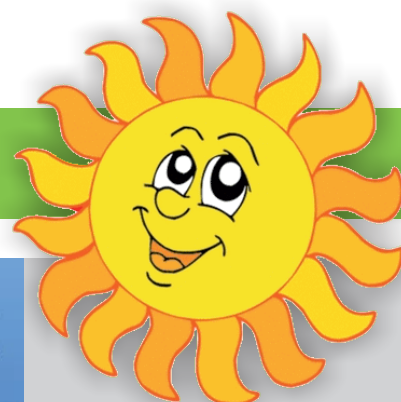
Samotná realizace (výsadby do půdy) bude započata na podzim tohoto roku, v období vegetačního klidu. Výsadby do květináků a jejich instalace proběhnou na jaře roku 2014.

Jsem si jist, že Běchovice tímto projektem získají jak užitečnou úlevu z imisní zátěže z dopravy, tak i estetickou hodnotu, spojenou s novými stromořadími a parky.

Ondřej Martan
starosta



ZŠ a MŠ



MATEŘSKÁ ŠKOLKA ČTYŘLÍSTEK
www.skolka-ctyrlisteck.cz

Jarní Čtyřlístek

...“Březen - za kamna vlezem, duben- ještě tam budem“... tato pranostika se výborně hodí na počasí, které nás provází v letošním roce. Mnozí z nás by jistě zalezli ke kamnům a tam přečkali tuto mrazivou a deštivou dobu, tak to ale nebylo v MŠ Čtyřlístek.

Plné ruce práce měly děti i paní učitelky ve všech třídách při přípravách na Velikonoční jarmark, který se konal v úterý 26. března v odpoledních hodinách. Každá třída připravila stůl plný svých výrobků, mezi nimiž se objevilo množství zajíčků, slepiček, výrobků z vajíček a mnohé další, jako jsou dekorativní kolíčky, těžítka apod. Výtěžek ve výši 7 380 Kč bude použit na adopci dvou zvířátek v ZOO Praha. Připraveny jsou dvě skupiny po dvou zvířátkách a rodiče mají možnost hlasovat, které zástupce školka přijme za své nové děti.



foto: Jan Jech

Den a noc plná překvapení, pohádek a soutěží nás potěšila 5. dubna, kdy se konal již 13. ročník Noci s Andersenem. Tento rok byl věnován Králíkům z klobouku, kteří na nás se svým příběhem čekali dopoledne v knihovně a večer jsme pro děti připravili pohádkovou bojovku, po které se děti navečeřely a postupně začaly uléhat do svých postýlek, pro tuto chvíli jsme měli připravený další příběh ze života Boba a Bobka. Po čtení pohádky se děti vydaly do krajiny snů. Ráno po

probuzení jsme dětem připravili k snídani buchty s čajem a pomalu se děti začaly, plné dojmů, rozcházet do svých domovů. Rádi bychom tímto poděkovali našim kuchařkám Janě a Hance za přípravu řízečků k večeři a za upečení moučnicku k snídani, a také společnosti Made group a. s., která dodává do MŠ maso, za sponzorský dar v podobě masa na řízky.



foto: učitelky MŠ

10. dubna jsme se vydali poprvé do kina, a to na pohádku Čtyřlístek ve službách krále. Filmové představení se dětem moc líbilo a při cestě do školky si vyprávěly, co je zaujalo, bavily se o kameni mudrců, o králi Rudolfovi II. a o době dávno minulé. Všichni jsme měli velkou radost, že dobro zvítězilo nad zlem.

V plánu jsou ještě další akce do konce tohoto školního roku, a to návštěvu ZOO, kam popluje loď a půjdeme se podívat za našimi adoptovanými zvířátky. Dále nás opět navštíví divadélko s pohádkou Lvíček a bolavý zub, ke konci května se bude konat další ročník Sportovního dne MŠ. Připravujeme besídky, pasování předškoláků a školku v přírodě.

Do konce školního roku si užijeme s dětmi ještě mnoho zábavy a stejně tak tomu bude i v dalším roce, pro který máme již nyní mnoho nápadů na výlety a jiné akce.

Michaela Hronková
a kolektiv MŠ Čtyřlístek



ZŠ

Klokan opět přiletěl v březnu

Na běchovické základní škole má dlouhou tradici účast žáků v mezinárodní matematické soutěži Klokan. Jednotlivé úkoly jsou rozděleny podle obtížnosti a hodnoceny třemi, čtyřmi a pěti body. Nejmladší kategorie Cvrček (druháci a třetáci) řeší 18 úloh. Ostatní se musí vypořádat s 24 úlohami.

A jak to letos dopadlo?

Kategorie Cvrček 2. a 3. ročník		
1.	Marek Velíšek	III. B
2.	Filip Penc, Šárka Dvořáková	III. B
3.	Hubert Aust	III. A

Kategorie Klokánek 4. a 5. ročník		
1.	Jakub Jandus	V.
2.	Kristýna Kočková	V.
3.	Matyáš Horák	V.

Kategorie Benjamín 6. a 7. ročník		
1.	Daniel Svoboda	VII.
2.	Filip Říha	VI.
3.	Tomáš Burian	VI.

Kategorie Kadet 8. a 9. ročník		
1.	Eliška Režňáková	VIII.
2.	Martin Rýznar	VIII.
3.	Monika Pistulková	VIII.

Paní učitelky Silovská, Podroužková, Frýdlová, Žaloudková, Houšková, Hlávková a Kolářová opravily celkem 166 prací a v nich 3630 úloh.

Nejlépe ze všech dětí si vedl Jakub Jandus, protože všech 24 úloh vyřešil správně.

Blahopřejeme.

Eva Hlávková
za tým organizátorů



Návštěva Malešické spalovny

Dne 5. 4. 2013 navštívila 6. třída spalovnu Malešice. Myslím si, že se to všem líbilo a že jsme se něco navíc naučili. První naše zastávka byla u popelářského auta, kde jsme se vyfotili. Poté jsme šli do místnosti a tam nám jeden pán vysvětloval, jak se spaluje a co z toho je potom a co projde spalovnou. Nakonec nám pustil pětiminutový film. Vzali jsme si helmy. A celá šestá třída se šla zvážit na váhu pro popelářská auta, kde jsme navázili jednu tunu. Také jsme se koukali do díry, kam auta vysypou nepořádek, a také nám ten pán ukázal zvláštní stroj - sekače papíru na menší kousky - nejdřív nanečisto, poté tam přijelo popelářské auto s papírem, a tak jsme se koukali, jak to do něj vysype. Také jsme se mohli podívat do místnosti, kde byl jeřáb, který vyndával odpad z díry a dával ho ke spálení, a také jsme se koukli okýnkem do kotle, který zrovna hořel. A také jsme slyšeli turbínu, která vyrábí elektřinu. Když jsme odcházeli, tak jsme si mohli koupit něco v automatu. To je vše o exkurzi do spalovny v Malešicích.

*Napsal Matěj Šmída
6. třída ZŠ*



foto (3x): Jitka Kolářová



CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB BĚCHOVICE



Vážení čtenáři,

ráda bych Vás seznámila s pracovní pozicí „pečovatel-pečovatelka“ v CSSB. Tito pracovníci (jinak též pracovníci v sociálních službách) poskytují dle zákona o sociálních službách přímou obslužnou péči (zejména klientům Centra krátkodobé péče) a pečovatelskou činnost (zejména klientům terénní a ambulantní Pečovatelské služby), dále aktivizaci, společenské kontakty a podobně, celkově tedy zvyšují kvalitu života lidí především v důchodovém věku.

K očekávaným vlastnostem našich pečovatelů patří především vnímavost, pozornost, vytrvalost, samostatnost, pečlivost, odpovědnost, trpělivost, laskavost,

ctižádostivost, tvořivost, optimismus, zdvořilost, vzdělanost a schopnost empatie.

Podmínkou výkonu činnosti pracovníka v sociálních službách je odborná způsobilost, bezúhonnost a zdravotní způsobilost. Odbornou způsobilost splňuje pracovník, která má alespoň základní nebo střední vzdělání a absolvoval akreditovaný kvalifikační kurz pro pracovníky v sociálních službách v rozsahu 150 hodin, nebo který ukončil vyšší odborné vzdělání.

Kvalifikační kurzy pro pracovníky v sociálních službách akredituje Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR v souladu se zákonem č. 108/2006 Sb., o sociálních službách.

Pokračování na str. 9



Pokračování ze str. 8

V průběhu tohoto typu kurzu jsou účastníci školeni ve znalosti např. standardů kvality sociálních služeb, komunikace, psychologie, etiky, základů ochrany zdraví, sociálně právního minima, metod sociální práce, základů péče o nemocné a základů hygieny a péče o domácnost, krizové intervence, aktivizačních a vzdělávacích výchovných technik.

U pečovatелů lze poukázat na profesní kompetence odborné, diagnostické, organizační, komunikační a intervenční.

Při nástupu pracovníka do Centra sociálních služeb Běchovice probíhá podrobné zaškolení vedoucím personálem. Noví pečovatелé jsou podrobně seznámeni se základními informacemi o organizaci a sociálních službách, s jejich posláním a cíli, etickým kodexem, procesem a pravidly poskytování služby. Součástí školení je samozřejmě prohlášení o mlčenlivosti, školení bezpečnosti a ochrany zdraví při práci a požární ochrana. Pracovníci jsou detailně teoreticky i prakticky seznámeni se svou náplní práce a souvisejícími kompetencemi. Mezi zákonné povinnosti poskytovatele sociálních služeb patří další vzdělávání pracovníků. Pečovatelé tak získávají možnost profesního růstu, příležitost naučit se novým věcem, získání a prohloubení klíčových dovedností, které organizace identifikuje jako potřebné pro výkon jejich činnosti.

V CsbB pracuje celkem šest pracovníků v sociálních službách, 5 žen a 1 muž, z toho jsou dva brigádníci.

CsbB umožňuje pracovníkům v sociálních službách absolvovat školení formou akreditovaných kurzů. Příkladem vám uvedu témata kurzů, které pracovníci v sociálních službách absolvují: aktivizační metody, ergoterapie, muzikoterapie, psychosociální a komunikační dovednosti, využití neverbální komunikace, zvládnutí emocí v tlaku a nepříjemných situacích, [základy profesního přístupu ke klientům se zdravotním postižením](#), úskalí v mezilidské komunikaci, psychohygiena, relaxační techniky aj.

foto (2x): Martin Stromský, DiS.



Naší snahou je také o pravidelné proškolení první pomoci, kde si personál oživuje postup při prvotním kontaktu s raněným a poskytnutí první pomoci s praktickým nácvikem.

V rámci prevence a bezpečnosti našich pracovníků i uživatelů se v nedávné době pečovatелé vyslechli důležité informace o trestné činnosti, která ohrožuje seniory. Jednalo se o zkušenosti policistů s trestnou činností, jako např. krádeže, podvody či přepadení. Poté následovaly rady, jak je možné trestné činnosti předejít, jak minimalizovat škody, či jak se zachovat v průběhu rizikové situace.

V blízké době budou naši pracovníci proškolení v postupu a naplňování individuálních cílů našich uživatelů. Seznámí se také se speciální metodou „reminiscence“, která je založená na uznání důležitosti vzpomínání s ohledem na zvyšování, resp. udržení stávající kvality života seniorů.

Kurzy vedou ke zvýšení odbornosti personálu, aktivizaci seniorů dle jejich možností a posílení důstojného přístupu pracovníků ke všem uživatelům služeb.

Pokud budete požadovat poskytování pečovatelské služby či jakékoliv informace, můžete se obrátit na sociální pracovníci Martinu Rafačovou, DiS., tel. 775 997 853, nebo přímo na paní ředitelku PhDr. Melanii Zajacovou, tel. 775 203 100.

Mgr. Leona Osinová
vedoucí pečovatelského týmu CsbB





AKCI POŘÁDÁ SDH BĚCHOVICE



22.6. 2013 od 13 hodin

v Lesoparku Vinice

BĚCHOVICKÝ SILOVÝ PĚTIBOJ

DRUŽSTEV



★ **SILÁCKÉ VYSTOUPENÍ JIŘÍHO ŽALOUDKA
ALIAS „STRONGMANA”**

★ Soutěže se účastní libovolná až čtyřčlenná
družstva o maximálně 3 mužích a jedné ženě.

★ O jednotlivých disciplínách a celé akci zjistíte více na
www.petiboj-bechovice.estranky.cz

**AKCE POKRAČUJE ZÁBAVNÝM VEČEREM SE SILOVÝMI
DISCIPLÍNAMI A ŽIVOU HUDBOU**

Kontakt pro přihlášení družstev je Katka Kožušníková ☎ 739 427 488





KULTURA - ohlédnutí

Dětský karneval

Jako každý rok, tak i letos proběhl v neděli 7. 4. 2013 tradiční Dětský karneval. Na základě spolupráce se Základní školou Běhovice vyhlašujeme kromě nejlepších masek i nejlepší zpěváky. Paní Mgr. Zdena Svátková organizuje každoročně pěveckou soutěž na celé zdejší základní škole. Ti nejlepší zpěváci ze všech ročníků se mohou poprat o první místo za dozoru odborníků v porotě (David Kafka, Tomáš Pokorný, Ondřej Hubáček a Jana Jáhnová). Letos vyhrál Marek Sviderski, který předvedl opravdu kvalitní výkon. Jelikož to byla soutěž pěvecká, mohli se všichni přítomní kochat pohledem na dva krásné zpěváky – papoušky: byli to papoušek nádherný RIČI a kakadu JAKUB.

Náš moderátor Péťa Vich nás jako vždy s humorem doprovázel celé odpoledne. Běhovické včelky předvedly vystoupení s třásněmi a aerobik se naše děti naučily se cvičenkami v podobách Ferdý mravence - Bára Tomášková, Markéta Volšická, Markéta Budská, Lenka Svobodová a Kamila Dömeová. Byly připraveny vědomostní i taneční soutěže.. Nejmenší ratolesti mohly opět využít skákací hrad pro děti. Velice nás potěšilo, že se do spousty soutěží zapojili i rodiče dětí, a ukázali tak všem okolo, jak má rodina správně fungovat.

Kamila Dömeová

Chtěla bych tímto poděkovat všem, kteří při akci pomohli, a samozřejmě těmto sponzorům celé akce:

Globus ČR
Petr Požárek
Ing. Jiří Malina - M-Cyklus
Staročeská pekárna- pan Šindelář
Office centrum, s.r.o.
Pexi, s.r.o.
Ivana Fryčová
DM drogerie, s.r.o.



foto (4x): Jan Jech



Vítání občanů Běchovic

Dne 20. dubna 2013 proběhlo tradiční vítání občanů Běchovic.



foto (5x): Jan Jech



- Honzík Doleček
- Isabellka Kateřina Doolandová
- Evička Dvořáková
- Kačenka Hobíková
- Anetka Horčíková
- Lukášek Jedlička
- Jonášek Klůna
- Danda Krolák
- Kubík Prokop
- Tobiášek Tymi
- Tomášek Prokop
- Natálka Šindlerová



BLAHOPŘEJEME!!!



Letní dětský tábor sdružení KVĚT Chatový tábor "Chřibská"



29.6. - 13.7.2013

Chřibská u Děčína (Labské pískovce)
doprava autobusem z Prahy 7
ubytování v chatkách pro 4 osoby
jíme 5x denně

PROGRAM

Pokračování celotáborové hry
"Cesta kolem světa"

- táboráky
- olympiáda
- noční hry
- koupání
- diskotéka
- tričko na památku



Hlavní vedoucí
Martina Vlková
724 033 607
MartinaVlkova@email.cz



Přihlášku najdete také na
www.tabor-kvet.wgz.cz
cena tábora 4.700,- Kč

KVĚT - sdružení klubů dětí a dětských domovů v ČR

PŘIHLÁŠKA NA LETNÍ TÁBOR

Závazně přihlašuji dceru/syna na letní tábor
dětského sdružení KVĚT

místo tábora **Chřibská** datum konání
29.6. - 13.7. 2013

jméno a příjmení dítěte	
datum narození	
adresa bydliště	
e-mail	
mobilní telefon	
jméno a příjmení rodiče	
datum:	podpis rodiče:

Přihlášku pošlete na adresu: KVĚT, Senovážné nám. 24, 116 47 Praha 1
nebo na e-mail: jiri.hopp@hvezdynavlake.cz tel: 602 110 251

Kontakt na vedoucí tábora: Martina Vlková 724 033 607

Pokud vám nepříjde do deseti dnů zamítavá odpověď
je vše dítě na letní tábor 100% přijato.

Podrobné informace k odjezdu, konečná závazná přihláška, složenka
příjdu poštou na vámi uvedenou adresu na konci měsíce května.

Cena tábora: 4.700,- Kč



KULTURA - pozvánky

Plán kulturních, sportovních a společenských akcí na rok 2013

ROK 2013				
DATUM	NÁZEV	ORGANIZÁTOR		MÍSTO KONÁNÍ
1.5.2013	Běchovická korunka 2013 - In line	Sokol Běchovice 2	od 17:00	Sportovní areál na Korunce
3.-5.5.2013	Výlet dětí do Maxova	MČ, Květ	od 16:00	Maxov u Sloupu Čechách
5.5.2013	Kladení věnců	MČ	15:00 - 16:00	ZŠ, pomníky
14.5.2013	Oslava dne matek	MČ, Centrum sociálních služeb Běchovice - Klub důchodců	14:00 - 17:00	Centrum sociálních služeb Běchovice
16.5.2013	Zkus být školákem (pro budoucí prvňáčky)	ZŠ Běchovice	15:00 - 15:45	budova ZŠ Běchovice
18.5.2013	Fotbalový turnaj školáček-O putovní pohár MINI Strar	Sportovní centrum Běchovice	od 9:00	Velké fotbalové hřiště
19.5. - 25.5.2013	Školy v přírodě	ZŠ Běchovice		různé
1. týd. v červnu	Pasování předškoláčků na školáky	MŠ čtyřlístek	15:00 - 17:00	MŠ čtyřlístek
1.6.2013	Odpoledne plné her pro děti i dospělé	Karel Kuk, Týna Míková	od 14:00	Českobrodská 1, Barcheetah
2.6.-7.6.2013	Zájezd dětí ze ZŠ do Anglie (výběr žáků)	ZŠ Běchovice		Anglie
12.6.2013	Pasování na čtenáře	MČ-knihovna, ZŠ	9:00 - 12:00	knihovna
5.6.2013	Běchovická korunka 2013 - In line	Sokol Běchovice 2	od 17:00	Sportovní areál na Korunce
6.6.2013	Zkus být školákem (pro budoucí prvňáčky)	ZŠ Běchovice	15:00 - 15:45	budova ZŠ Běchovice
8.6.2013	Dětský den+Den pro rodinu+Taneční zábava	MČ, Neposeda	14:00 - 18:00, zábava od 20:30	Sportovní centrum Běchovice
10. - 14.6.2013	Školka v přírodě	MŠ Čtyřlístek		bude upřesněno
14. - 16.6.2013	Výlet dětí do Maxova	MČ, Květ	od 16:00	Maxov u Sloupu Čechách
15.6.2013	Fotbalový turnaj školáček-TOP MINI Strar	Sportovní centrum Běchovice	od 9:00	Velké fotbalové hřiště
16.6.2013	Fotbalový turnaj ml.přípravk Běchovický sršeň 2013	Sportovní centrum Běchovice	od 9:00	Velké fotbalové hřiště
22.6.2013	Zájezd klubu důchodců	Centrum sociálních služeb Běchovice - Klub důchodců	7:00 - 19:00	zatím není určeno
22.6.2013	Běchovický silový pětiboj	Sbor dobrovolných hasičů	od 13:00	Lesopark Vinice
22.6.2013	Fotbalový turnaj Starších přípravek "PETR 2013"	Sportovní centrum Běchovice	od 9:00	Velké fotbalové hřiště
23.6.2013	Den pro radost - pro děti s ment.postižením	Hana Kratochvílová	9:00 - 15:00	Sportovní areál na Korunce
23.6.2013	Fotbalový turnaj Mladších žáků	Sportovní centrum Běchovice	od 9:00	Velké fotbalové hřiště
29.6.-13.7.2013	Letní tábor - KVĚT	KVĚT		Chříbská u Děčína
3.7.2013	Běchovická korunka 2013 - In line	Sokol Běchovice 2	od 17:00	sportovní areál na Korunce
7.8.2013	Běchovická korunka 2013 - In line	Sokol Běchovice 2	od 17:00	sportovní areál na Korunce
12.-16.8.2013	Příměstský tábor - 5 - 10 let	Neposeda	8:00 denně	Českobrodská 1
19.-23.8.2013	Příměstský tábor - 10 - 15 let	Neposeda	8:00 denně	Českobrodská 1
září 2013	Zájezd do kina	Centrum sociálních služeb Běchovice	14:00 - 18:00	Multikino Černý Most
4.9.2013	Běchovická korunka 2013 - In line	Sokol Běchovice 2	od 17:00	sportovní areál na Korunce
7.9.2013	Loučení prázdninami a Den pro zdraví	MČ, Neposeda, CSSB, SDH	od 14:00	Pakoviště pře CSSB
21.9.2013	48.Mladé Běchovice	SDM,TJ Sokol, MČ,ZŠ	od 9:00	fotbalové hřiště
27. - 29.9.2013	Výlet dětí do Maxova	MČ, Květ	od 16:00	Maxov u Sloupu Čechách
29.9.2013	10. ročník jízdy na kol.bruslích - In line Běchovice	TJ Sokol, MČ	od 10:30	Běchovice
29.9.2013	117. Běchovice - Praha	TJ Sokol, MČ	od 11:00	Běchovice
5.10.2013	Václavská zábava	SDH	od 20:00	Sportovní centrum Běchovice
7.- 13.10.2013	Týden knihoven	MČ - knihovna		Knihovna
8.10.2013	Den otevřených dveří s odpolední přednáškou pro veřejnost v rámci Týdne sociálních služeb	Centrum sociálních služeb Běchovice	10:00 - 17:00	Centrum sociálních služeb Běchovice
19.10.2013	Drakiáda	MČ	od 14:00	pole za JHP Mosty
26.10.2013	Halloween party pro děti a dospělé	Karel Kuk, Týna Míková	od 14:00	Českobrodská 1, Barcheetah
8. - 10.11.2013	Výlet dětí do Maxova	MČ, Květ	od 16:00	Maxov u Sloupu Čechách
17.11.2013	Lampionový průvod	MČ, SDH	od 17:30	lesopark
4.12.2013	Den pro dětskou knihu	MČ - knihovna		Knihovna
5.12.2013	Mikuláš	Centrum sociálních služeb Běchovice	14 :00 - 17:00	Centrum sociálních služeb Běchovice
7.12.2013	Mikulášská besídka	MČ	od 14:00	Sportovní centrum Běchovice
10.12.2013	Vánoční posezení a rozloučení s rokem 2013	Centrum sociálních služeb Běchovice - Klub důchodců	14:00 - 17:00	Centrum sociálních služeb Běchovice
14.12.2013	Adventní koncert	MČ, Neposeda		Českobrodská 1



U příležitosti 68. výročí ukončení 2. světové války
pořádá
Městská část Praha – Běchovice
pietní akty
u památníků obětí v obou částech obce.

P O Z V Á N K A

na uctění památky obětí válek
(kladení věnců),

proběhne

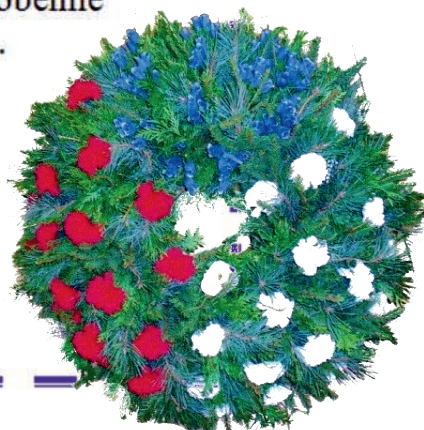
v neděli dne 5. května 2012

v Běchovicích 2 v 15:00 hodin

v Běchovicích 1 v 15:30 hodin

U pamětních desek v budově školy proběhne
vzpomínkový akt v 16:00 hodin.

Všichni jste srdečně zváni.





BĚCHOVICKÁ POUŤ

letos v duchu pohádek

8. 6. 2013 v sobotu od 14:00 hod

SPORTOVNÍ CENTRUM BĚCHOVICE

Na programu bude:

vystoupení MŠ Čtyřlístek Praha-Běchovice

taneční skupina AMBRA-Újezd nad Lesy

Duellanti-šermířské vystoupení "PIRÁTI"

malování na obličeje

ukázka taekwonda

jízda na koních

AT Studio Domino-mistři ČR

Taneční klub Silueta-mistři Prahy v rokenrolu

ZPÍVAT BUDOU

**Martina
Černá**

**Kristýna
Štromajerová**

**VEČER BUDE POKRAČOVAT PROMÍTÁNÍM
ČESKÉ KOMEDIE S OBČERSTVENÍM
ZAČÁTEK PROMÍTÁNÍ 21:00 až 21:30**

Děti se mohou přihlašovat na emailu matusanda@seznam.cz,
nebo na tel. 606 453 151, nebo přímo na místě do 15:00 hodin



ODPOLEDNE PRO SENIORY



Krajské ředitelství policie hlavního města Prahy pořádá preventivní akci se soutěží pro občany v seniorském věku. Akce je zaměřena na ochranu života, zdraví a majetku před kriminalitou páchanou na seniorech.

Středa 22. května 2013 od 13.00 do 16.00 hodin v Muzeu Policie ČR, Ke Karlovu 1, Praha 2.

V areálu muzea budou na stanovištích připraveny tyto aktivity:

Měření krevního tlaku a složení tělesného tuku zdarma, křížovka se soutěží a závěrečné losování o hodnotné ceny, dopravní testy, stanoviště rad a informací z oblasti prevence kriminality a cvičení na trénování paměti.

V kinosále muzea budou od 13. hodin probíhat krátké přednáškové bloky zaměřené na bezpečné chování seniorů ve svých domovech, na ulici, v dopravě či při kontaktu s cizí osobou. Od 15. hodin proběhne přednáška o trénování paměti a seniorském vzdělávání.

V rámci akce je vstup do výstavních expozic muzea zdarma.

Na akci se podílí:



KNIHOVNA



Místní knihovna v Běchovicích

úterý 9-12 15-18

čtvrtek 12-18

www.praha-bechovice.cz/knihovna

Noc s Andersenem, 5. dubna 2013, v Běchovicích už poosmé

Přestože naše knihovna je dočasně v titěrném prostoru bývalé masny, rozhodli jsme se ji ani letos nevynechat jako jednu ze zastávek při Noci s Andersenem.

Letošní hraní, čtení a nocování jsme věnovali kreslíři a karikaturistovi Vladimíru Jiráňkovi, jeho nedožitým 75. narozeninám a především jeho postavičkám z kreslených Večerníčků, dvěma nešikům Patovi a Matovi a dvěma světaznalým králíkům - Bobovi a Bobkovi.

Předškolní děti z Mateřské školky Čtyřlístek, které postupně navštívily knihovnu již v pátek dopoledne, si stejně jako prvňáci poslechly pohádku o tom, jak Bob a Bobek dělali maminku a tatínka. Starší děti pak hledaly v knihovně ukrytý poklad, soutěžily ve vědomostní soutěži o životě králíků (nejen těch z klobouku) a přiřazovaly správné texty ke kresleným vtipům Vladimíra Jiráňky.

V knihovně se během pátečního dopoledne i večera vystřídalo téměř 200 dětí, mnohé z nich jsou našimi pravidelnými čtenáři, některé vidím procházet kolem knihovny a ukazovat na naši „andersenovskou“ výzdobu a slyším je, jak vypráví rodičům své zážitky.

Při zahájení Noci s Andersenem také vyhlášíme a oceňujeme nejlepší čtenáře minulého roku. Tentokrát si ocenění Čtenář roku 2012 odnesla Míša Havlů, na druhém a třetím místě se umístili Jan Šoltys a Tereza Kubátová. Blahopřejeme!

Na závěr musím poděkovat všem, kteří mi pomohli s přípravou i během večera: paní Věře Santolíkové a děvčatům Sofii, Lindě a Zuzce ze sedmé třídy, bez nichž bych nápor „noci“ těžko zvládla. Za obrázky, které zdobí naši knihovnu, vděčím dětem z první a druhé třídy.

Pokračování na str.18



Pokračování ze str. 17

Fotografie z celého večera nejen v knihovně je možné si prohlédnout na internetových stránkách Základní školy Běchovice.

Pro všechny čteníchtivé děti ještě přidávám obálky nových knih pro děti a mládež, které si můžete vypůjčit v naší knihovně.

Hana Santolíková
knihovnice



NOVÉ KNIHY



foto (5x): Jan Kozel, Martin Pavlíček, Zdeňka Svátková



NEPOSEDA



S jarním sluníčkem na Nízkoprahy na rampách

Pomalu se blíží sobota 18. května. Na tento den pro Vás připravujeme aktivní odpoledne ve skateparku na Černém Mostě, a to ve spolupráci s neziskovými organizacemi Jahoda a Sdružení na pomoc dětem s handicapem. Těšit se můžete na závody v jízdě na freestyle koloběžkách, malování na obličej, skákání na trampolíně i na hudební doprovod. Opět usilujeme o to, aby se do akce co nejvíce zapojili samotní mladí lidé, kteří těmito zájmy žijí. Vyzkouší si tak roli porotců, fotografů nebo moderátora. Novinkou letošního ročníku je i odpočinkový koutek zařízený ve stylu nízkoprahového klubu. Budete si zde moci zahrát stolní fotbálek nebo jen tak posedět a sledovat okolní dění. Pokud se chcete zapojit aktivně a zrovna neovládáte koloběžku, nevadí! V přilehlém okolí bude celý den probíhat akce věnována in-line, koloběžkám, kočárkům a vozíčkům, do které se mohou zapojit i celé rodiny, včetně těch nejmenších dětí. Děkujeme městské části Praze 14 za podporu, díky ní se můžeme na této příjemné akci setkat již druhým rokem.

Bc. Zuzana Hrzalová,
vedoucí NZDM Autobus
zuzana@neposeda.org, 733 182 520

Pozvání na NGO Market

Co to vlastně jsou ty neziskové organizace? Čemu se věnují? Na co se zaměřují? Jak fungují? Přijďte si odpovědět na tyto otázky na letošní NGO Market. Proběhne v pátek 3. května od 11 do 19 hodin v Národní technické knihovně v Dejvicích. Letos se na něm představí na 200 neziskových organizací včetně té naší. Připravený je rovněž bohatý doprovodný program. Budete mít příležitost zblízka poznat práci organizací z nejrůznějších oborů a vyzkoušet si na vlastní kůži netradiční aktivity. Kromě workshopů, panelových debat a praktických ukázek neziskovek, si můžete zajít do dětského koutku nebo se zúčastnit dobrovolnické burzy. Lákadlem letošního ročníku je slosování dárků pro návštěvníky, kteří při troše štěstí mohou od vystavujících organizací získat zajímavé ceny od květin, poukazů na oběd, vstupenek na české hrady a zámky přes CD klasické hudby, originální šperk až po umělecké fotografie či kurzy osobního rozvoje. Tak jako v předchozích ročnících i na letošní veletrh zavítají známé osobnosti z řad umělců. Návštěvníci se tak mohou potkat například s hercem Jaroslavem Duškem nebo s režisérem Janem Hřebejkem.

Vstup na veletrh i všechny doprovodné akce je zdarma.
Těšíme se na vás!

Mgr. Ivana Štefková

ředitelka

ivana@neposeda.org, 739 491 640





nep:seda

PŘEMÝSLÍTE, CO NABÍDNOUT DĚTEM V LÉTĚ?

LETNÍ PŘÍMĚSTSKÉ TÁBORY**PONĚLÍ až PÁTEK od 7:30 do 17:00****PRO DĚTI OD 5 DO 10 LET**

15. – 19. 7. 2013 ÚJEZD NAD LESY Sportovní tábor
 22. – 26. 7. 2013 ÚJEZD NAD LESY Hry bez hranic
 12. – 16. 8. 2013 BĚCHOVICE Z Pohádky do pohádky
 19. – 23. 8. 2013 HORNÍ POČERNICE Pohádky a pohádkové postavy

PRO DĚTI OD 10 DO 15 LET

8. – 12. 7. 2013 HORNÍ POČERNICE Hobit
 19. – 23. 8. 2013 BĚCHOVICE Filmoví hrdinové

CO VÁS ČEKÁ?

**ODBORNÉ VEDENÍ, ZÁŽITKOVÝ PROGRAM,
 VÝTVARNÉ AKTIVITY, VÝLETY, HRY A SOUTĚŽE,
 NOVÍ KAMARÁDI A KUPA ZÁBAVY!**

KDE BUDOU TÁBORY PROBÍHAT: BĚCHOVICE - ČESKOBRODSKÁ 1, HORNÍ POČERNICE - BOŽANOVSKÁ 2098, ÚJEZD NAD LESY - LOMECKÁ 656

VÍCE INFORMACÍ A PŘIHLÁŠKY NA WWW.NEPOSEDA.ORG NEBO NA TEL 733 182 520

PROGRAM KLUBU Květen

Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota
		1.5 13:00-18:00 Program Zviádám to Umění říci NE	2.5 14:00-19:00 Klub	ZAVŘENO Doučování/ individuální konzultace	
ZAVŘENO Doučování/ individuální konzultace	7.5 14:00-19:00 Klub	8.5 13:00-18:00 Program Zviádám to Umění říci NE	9.5 14:00-19:00 Klub	ZAVŘENO Doučování/ individuální konzultace	
ZAVŘENO Doučování/ individuální konzultace	14.5 14:00-19:00 Klub	15.5 13:00-18:00 Program Zviádám to Umění říci NE	16.5 14:00-19:00 Klub	ZAVŘENO Doučování/ individuální konzultace	18.5 Nizkoprahy na rampách
ZAVŘENO Doučování/ individuální konzultace	21.5 14:00-19:00 Klub	22.5 13:00-18:00 Program Zviádám to Umění říci NE	23.5 14:00-19:00 Klub	ZAVŘENO Doučování/ individuální konzultace	
ZAVŘENO Doučování/ individuální konzultace	28.5 14:00-19:00 Klub	29.5 13:00-18:00 Program Zviádám to Umění říci NE	ZAVŘENO vzdělávání pracovníků	ZAVŘENO vzdělávání pracovníků	



SPORT

Výsledková listina Běchovická korunka 3.4.2013

73 ZÁVODNÍKŮ

Poř.	st.číslo	příjmení	jméno	tým	nar.	pořadí	čas	pořadí	čas	pořadí	čas	body
Začátečníci 2008 -2013						333 m		333 m				0
Žákyně D 2006-2007						333 m		333 m				
1	120	Zátková	Klára	Sokol Běchovice II.	2006	1	0.56.79	1	0.59.17			2
2	107	Kokešová	Alice	Sokol Běchovice II.	2007	2	1.00.14	2	1.03.82			4
3	134	Procházková	Eliška	INLINETALENT Praha	2007	3	1.02.35	3	1.04.46			6
4	70	Suchá	Karolína	KSBM Modřany	2007	4	1.07.90	4	1.07.46			8
5	111	Špátková	Veronika	Sokol Běchovice II.	2007	5	1.19.84	5	1.023.55			10
6	140	Prachárová	Johana	INLINETALENT Praha	2007	6	1.32.35	6	1.26.88			12
7	133	Prachárová	Monika	INLINETALENT Praha	2007	7	1.34.57	7	1.36.64			14
Žáci D 2006-2007						333 m		333 m				
1	129	Jílek	Metoděj	INLINETALENT Praha	2006	1	0.51.87	1	0.52.16			2
2	122	Berka	Daniel	Sokol Běchovice II.	2006	2	0.53.35	2	0.54.74			4
3	124	Příbyl	Zdeněk	Sokol Běchovice II.	2006	3	0.56.16	3	0.58.12			6
4	146	Bohumský	Martin	KSBM Praha	2007	4	1.07.52	4	1.15.03			8
5	121	Ponic	Ondřej	Sokol Běchovice II.	2007	5	1.20.00	5	1.30.69			10
Žákyně C 2004-2005						333 m		666 m				
1	63	Čechová	Karolína	INLINETALENT Praha	2004	2	0.46.22	1	1.30.39			3
2	21	Stodolová	Zuzana	KSBM Modřany	2005	1	0.46.19	2	1.35.46			3
3	24	Stodolová	Johana	KSBM Modřany	2005	3	0.47.50	3	1.42.64			6
4	142	Drmotová	Sofie	Sokol Běchovice II.	2005	4	0.50.74	4	1.50.23			8
5	116	Muzikářová	Aneta	INLINETALENT Praha	2004	5	0.51.74	5	1.51.99			10
6	42	Říhová	Veronika	INLINETALENT Praha	2005	6	0.52.49	6	2.01.48			12
7	138	Stehlíková	Mariana		2005	7	1.09.13	7	3.10.37			14
Žáci C 2004-2005						333 m		666m				
1	126	Příbík	Lukáš	KSBM Modřany	2004	1	0.42.42	1	1.30.08			2
2	109	Hamara	Tomáš	Sokol Běchovice II.	2004	2	0.45.97	2	1.35.25			4
3	135	Procházka	Pavel	INLINETALENT Praha	2004	3	0.46.75	3	1.36.14			6
4	69	Suchý	Vojtěch	KSBM Modřany	2004	5	0.49.56	4	1.48.96			9
5	117	Varinský	Lukáš	KSBM Modřany	2004	4	0.48.52	5	1.44.18			9
6	141	Maleček	Patrik	Sokol Běchovice II.	2005	6	0.49.81	6	1.47.74			12
7	73	Jonáš	Stanislav	INLINETALENT Praha	2005	7	0.54.74	7	2.9.1975			14
Žákyně B 2002-2003						333 m		1000m				
1	127	Simandlová	Dominika	KSB Benátky	2002	1	0.39.30	1	2.12.56			2
2	148	Kainová	Kateřina	KSBM Modřany	2003	2	0.40.43	2	2.17.03			4
3	147	Bohumská	Jana	KSBM Modřany	2003	3	0.44.00	3	2.30.69			6
4	143	Drmotová	Karolína	Sokol Běchovice II.	2002	4	0.48.99	5	2.50.84			9
5	4	Hamarová	Kateřina	Sokol Běchovice II.	2002	6	0.54.00	4	2.50.29			10
6	106	Kokešová	Klára	Sokol Běchovice II.	2003	5	0.53.36	6	2.51.09			11
Žáci B 2002-2003						333 m		1000m				
1	149	Bohumský	Tomáš	KSBM Modřany	2002	1	0.36.50	1	1.56.88			2
2	22	Stodola	Prokop	KSBM Modřany	2002	2	0.36.76	2	2.00.27			4
3	54	Brzoň	Mikuláš	INLINETALENT Praha	2003	3	0.38.70	3	2.04.88			6
4	13	Holubec	Jakub	INLINETALENT Praha	2002	4	0.38.94	4	2.05.12			8
5	115	Muzikář	Michal		2003	5	0.43.49	5	2.28.66			10
6	130	Mišner	Jonáš	INLINETALENT Praha	2002	6	0.44.10	6	2.30.43			12
7	139	Maleček	Erik	Sokol Běchovice II.	2002	7	0.46.40	7	2.42.59			14
Žákyně A 2000-2001						333 m		1000m		2000m		
1	87	Stodolová	Magdaléna	KSBM Modřany	2000	1	0.37.45	1	1.56.35	3	4.07.15	5
2	66	Mesteková	Kateřina	KSBM Modřany	2001	4	0.37.92	2	1.36.40	2	4.07.02	8
3	113	Skřivánková	Nikola	INLINETALENT Praha	2000	3	0.37.68	4	1.56.55	1	4.06.57	8
4	12	Bílková	Anna	INLINETALENT Praha	2000	2	0.37.56	3	1.56.46	4	4.07.22	9
5	118	Varinská	Denisa	KSBM Modřany	2000	5	0.44.57	5	2.29.63	5	5.18.87	15
Žáci A 2000-2001						333 m		1000m		2000m		
1	112	Fajkus	Radek	KSB Benátky	2001	1	0.37.21	1	2.02.51	2	4.22.37	4
2	125	Příbík	Jan	KSBM Modřany	2001	2	0.37.41	2	2.02.94	3	4.22.37	7
3	27	Sejpal	Zdeněk	KSB Benátky	2001	4	0.38.97	3	2.03.00	1	4.22.12	8
4	145	Brabenec	Lukáš	KSBM Modřany	2000	3	0.38.78	4	2.04.08	5	4.25.30	12
5	34	Vondra	Vladimír	Sokol Běchovice II.	2000	5	0.39.59	5	2.07.16	4	4.25.24	14



Období zimní přípravy máme za sebou a rozjel se kolotoč mistrovských zápasů mužstev fotbalového oddílu TJ Sokol Běchovice (podrobný rozpis zápasů všech věkových kategorií najdete na webu PFS).

Muži :

Hloubětín _ TJ Sokol Běchovice	4 : 1
Dolní Chabry – TJ Sokol Běchovice	3 : 0
TJ Sokol Běchovice – Rapid Malešice	1 : 0
Březiněves – TJ Sokol Běchovice	12 : 0

Mladší žáci :

Běchovičtí sršni – SK Kbely	5 : 0
-----------------------------	-------

První poločas spousta neproměněných šancí. Druhý poločas jasná převaha a konečně góly!

Běchovičtí sršni – GORDIC Kačerov	5 : 0
-----------------------------------	-------

Opět jasná záležitost našich hráčů. Jasná převaha hráčů v poli a jistý brankář znamenal další příděl hostům.

Běchovičtí sršni – Hostivař	7 : 1
-----------------------------	-------

Spanilá jízda pokračuje! Tentokrát to odnesla Hostivař.

Starší příprava :

Sokol Cholupice – Běchovičtí sršni	5 : 5
------------------------------------	-------

Velká marodka poznamenala průběh zápasu, kdy kluci jasně vedli, ale v závěru zápasu již takzvaně šlapali vodu. I tak zápas dotáhli k remíze.

SK Hostivař – Běchovičtí sršni	2 : 9
--------------------------------	-------

Na rovinu lepší domácí a jejich zasloužená výhra.

Běchovičtí sršni – Sokol Kolovraty	2 : 11
O rok starší a fotbalovější kluci na hřišti dominovali.	

Mladší příprava :

Běchovičtí sršni – SK Slavia Praha-dívky	8 : 3
--	-------

Trochu rozpačitý výkon. Hrál se za mrazu, což bohužel zásadně poznamenalo výkon všech hráčů. Tři body zůstaly doma.

FK Klánovice – Běchovičtí sršni	5 : 9
---------------------------------	-------

Na první pohled jasný výsledek. Ve skutečnosti velké drama, které nám vyřešil Matěj Motyčka svými pěti brankami při svém posledním zápase za Sršně před odchodem do SK Slavia Praha.

SC Xaverov – Běchovičtí sršni	7 : 12
-------------------------------	--------

Přátelský zápas

Běchovičtí sršni – TJ Sokol Dolní Počernice	16 : 1
---	--------

Třetí mistrovský zápas přinesl brankové hody. V klidu a jasně jsme šli za svým cílem.

Naše mládežnická mužstva se zúčastnila mnoha halových turnajů a příkladně reprezentovala Běchovice. V Zimní halové lize SCB obsadila v silné konkurenci jedenácti mužstev starší příprava 5. místo, nejlepším brankářem byl vyhlášen Jakub Sádlo a mladší příprava obsadila 3. místo. Kluci a holky, gratulujeme!



foto (2x): Pavel Tomášek

V neděli 31.3. jsme byli pozváni k účasti při zápase Národní ligy mezi Bohemians Praha 1905 a SFC Opava. Naši doprovodili při nástupu mužstev hráče SFC Opava. Následně před domácím kotlem a na slušně zaplněném stadionu odehráli poločasový přáteláček s malými bohemáky. Vyhráli jsme, ale to vůbec nebylo důležité! Důležitý byl obrovský zážitek našich hráčů z atmosféry velkého fotbalu.



foto (2x): Pavel Tomášek



Pokračování na str.23



Pokračování ze str. 22

O Velikonočním pondělí se mladší příprava zúčastnila turnaje SC Xaverov. V kvalitně obsazeném turnaji naši borci obsadili třetí místo. Nejlepším brankářem turnaje byl vyhlášen Kryštof Brůžek.



Milan Štěpán
trenér



foto (2x): Milan Štěpán

Začínáme bruslit, přidejte se k nám.....

Je tu začátek oddílového bruslení. Díky řadícím nemocem (zarděnky, spálová angína, infekční zánět ledvin...) je nás na bruslení nyní jen deset. Nabízíme výuku jízdy na kolečkových bruslích v našem oddíle.

Jedná se o už bruslící děti, nebo ty, které už se na bruslích udrží; věk je cca od 5,5 roku. Ráda uvítám dvojice rodič + dítě. Děti chtějí různě utahovat brusle, na WC, pít apod.. Bruslíme od dubna do doby, dokud to jde - většinou do konce září či do začátku října.

Pondělí – začátečníci od 18-19 hodin
Středa - pokročilí od 18-19 hodin

Bruslení z 18.4.2013. Byla sice ještě zima, ale nám to nevadilo, bruslilo se dobře a hlavně bez deště!

Symbolický členský poplatek jde na TJ Sokol Běchovice. Jezdíme přes rok na různé závody a jízdy pro radost. Na Korunce probíhá i oddílový dětský den na kolečkách.

S vybavením ráda poradím.

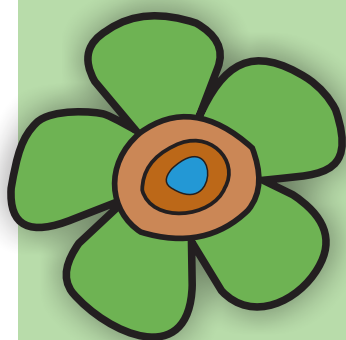
Přijďte se podívat na naše hodiny bruslení.

Iva Kašková

e-mail: i.kafca@seznam.cz,
telefon: 602 795 085 po 17h!



foto: Pavlína Vostatková



PODĚKOVÁNÍ OD OSLAVENCŮ

Děkuji úřadu MČ Praha – Běchovice za blahopřání a dárek k mému životnímu jubileu.

Jiří Jandus



Když se řekne „PILATES“

autor: Hana Sladká, lektorka Pilatesovy metody

Rozhodli jste se udělat něco pro sebe, pro své zdraví? Něco skutečného, co má smysl, logiku, viditelný výsledek a nepodléhá módnímu trendu?

Pak právě pro vás jsou následující řádky. Mluvíme tu o cvičení pilates, o kterém se tu a tam píše v časopisech, někdy jste zaslechla od kamarádky, „že to zkusila“, ale o čem to vlastně je? Jedná se o další zumbu či nově namíchaný koktejl několika cvičení se zaručenými výsledky hubnutí? A proč se to vlastně jmenuje pilates? Zde máme odpověď.

Josef Hubertus Pilates (1883-1967), syn řeckých rodičů, národností Němec, ze kterého si děti, díky jeho jménu, utahovaly a přezdívaly ho Pilátem pontským. V mládí trpěl astmatem, křivicí a revmatickou horečkou a nejspíš to stálo za jeho odhodláním změnit svůj život. Již ve čtrnácti letech, díky studiu a praktikování jógy, cvičení kung-fu a dalších technik, mohl stát modelem pro anatomický atlas. Pochopil mnoho **souvislostí mezi narušeným zdravím a špatnými životními návyky, zejména nesprávným dýcháním.**

Za své internace na britském ostrově Man v dobách první světové války začal rozvíjet svou komplexní metodu tréninku trvalého fyzického a duševního zdraví, kterou nazýval kontrolologie. To proto, že koncentrace na správné provedení cviku vede k hlubokému kontaktu se sebou samým a tím i k poznání svých skrytých duševních neduhů, ale i doposud skrytých schopností.

Metoda pilates se tedy jmenuje po svém vynálezci, za správného provedení je bezpečná, respektuje možnosti každého jednotlivce a postupně rozvíjí jeho

možnosti. **Buduje dlouhé, atletické svaly, napravuje svalové disbalance a jimi způsobená následná ortopedická onemocnění,** jako je skolióza, hyperlordóza, hyperkyfóza, a pomáhá při výhrzech plotének.

Já osobně jsem ke cvičení dostala podobně trnitou cestou. Zprvu astmatické dítě, od puberty pracující na svém zajištění jsem poznala následky tvrdé práce. To byl následek vyhrzlé ploténky v oblasti bederní páteře. Ta neskutečná bolest, bezmoc pohnout se a dvě malé děti, o které jsem se musela postarat, byly něčím, co jsem musela překonat. Proto jsem intenzivním cvičením pod vedením zkušené lektorky dala své tělo, ale i mysl, do pořádku. O mém dalším směřování v životě již nebylo pochyb, jelikož mě cvičení začalo neskutečně bavit.

Postupně jsem absolvovala základní a nástavbový kurz cvičení na podložce, cvičení s pomůckami - roller, míč, circle magic. Ráda cvičím na bosu. Vrcholem bylo pořízení vlastního stroje Cadillac Reformer, jež vychází z původního stroje Pilatesova a je tím nejlepším, na čem můžete cvičit. Smysl stroje je v přesném vedení při provádění cviku a v přesně nastavitelném odporu pružin. Individuální lekce na stroji Cadillac Reformer přináší vysoce efektivní cvičení, jež vzniká na základě maximální izolovanosti procvičovaného svalstva.

Mé hodiny vedu ku prospěchu všech cvičících, zohledňuji jejich individuální potřeby a možnosti tak, aby strávený čas a vynaložené peníze vedly ke smysluplnému prožitku, který si oblíbí. V Běhovicích cvičím pravidelně každý čtvrtek od 18 hodin v klubu Tučňáček.

Cena cvičení je 200,- Kč/hodinu.

Z důvodu omezené kapacity doporučuji rezervaci předem na info@rc-tucnacek.cz nebo na telefonu 702 411 822. Případné změny na www.rc-tucnacek.cz.

Sudoku č.1

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

Sudoku č.2

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



OKÉNKO ZDRAVÍ

NORDIC WALKING přeložený do češtiny znamená SEVERSKÁ CHŮZE

Severská chůze je **dynamická chůze s holemi** k tomu určenými a s cílem vedoucím ke zlepšení kondice.

- Pochází z Finska.
- Přináší nám „NOVÝ ROZMĚR CHŮZE“ a radosti s ní i z ní (je to víc než jen, co se říká a píše: rozpořádání celého těla, úprava držení těla, odlehčení, zvýšení kondice, „spalujeme“ kalorie, má příznivý vliv na naši mysl).
- Potřebujeme správné hole, vhodnou obuv (nejlepší jsou boty na běh) i oblečení.
- Je vhodná téměř pro všechny věkové a výkonnostní skupiny.
- Terény si můžeme vybrat podle naší potřeby.

Kdo může dělat nordic walking?

Tento sport je opravdu vhodný téměř pro všechny od seniorů až po vrcholové sportovce. Zátěž pro každého je daná individuálně, podle jeho možností a schopností. Vyloženu kontraindikací pro Nordic walking je pouze nekompenzovaný diabetik a kardiak.

Kde mohu nordic walking provozovat?

Prakticky kdekoli. Nejlepší chůze s holemi je v přírodě, ale když není ta na dosah, tak skvěle poslouží park anebo nábřeží.

Co k nordic walkingu potřebuji?

Kvalitní hole, které dobře tlumí nárazy a poskytnou vám jistou oporu (ty vám zapůjčíme, popřípadě je u nás můžete zakoupit). Obuv na sport, nejlepší jsou boty na běh. Oblečení, ve kterém se budete moci volně hýbat a zapotit. V zimních měsících jsou vhodné rukavice. Na delší výlety je lepší se vybavit ledvinkou s pitím, nebo batohem, který má bederní a hrudní popruh.

Je nordic walking těžký?

Základní techniku zvládnete během prvních třech lekcí, které jsme pro vás připravili. Pak nic nebrání v tom, abyste mohli chodit ve skupině nebo individuálně. Správnou technikou si nebudete poškozovat zdraví a především

chůze s holemi bude pro vás mít daleko větší fyziologický efekt a stane se zábavou i psychickým odreagováním.

Co mohu od nordic walkingu očekávat?

Při chůzi s holemi a správné technice zapojujete 90% všech svalů v těle, tím se zvyšuje i spalování energie. Oproti chůzi můžeme spalovat o 40 až 60% více energie než při běžné chůzi, což můžete využít například při snižování hmotnosti. Jak jsme předeslali, tak při správné technice si zlepšíte svou kondici, především pozitivní vliv má nordic walking při bolestech zad a kloubů. Seznámíte se s novými lidmi. Budete mít nové zážitky a prožitky. Někdo z vás objeví pohyb, který mu pomůže zlepšit kondici, psychiku a pomůže v léčbě pohybového aparátu.

Chyby při nordic walking

Pozor! Špatné hole (turistické) a nesprávná technika škodí!

Seznam nejčastěji se objevujících chyb:

- Neznalost, jak vypadá správná hole na NW
- Koordinace při práci s holemi
- Nesprávné držení těla
- Nošení holí „jako dříví do lesa“
- Používání hrotů na tvrdém povrchu
- Nevhodná obuv
- Neznalost možnosti využití holí
- Opomenutá radost z pohybu

Jak vybrat správné nordic walkingové hůlky?

Zjistit správnou výšku holí můžete pomocí tabulky:

Výška postavy (cm)	Výška hole (cm)
140	95
145	100
150	100
155	105
160	110
165	110
170	115
175	120
180	125
185	130
190	135
195	135

Pokračování na str. 26



Pokračování ze str. 25

Nebo podle vzorečku: výška postavy (cm) x 0,68 = výška hole

Doporučení:

1. Jestliže máte problémy s ramenním kloubem, nebo krční páteří, kupte o jeden díl nižší hole. Méně budou rameno zatěžovat a krční páteř.
2. Budete-li s holemi běhat, kupte o jeden díl vyšší.
3. Správnou velikost hole poznáte tak, že ruka svírá v lokti pravý úhel.

Materiály, ze kterých jsou hole vyráběny a jak si vybrat pro sebe ten správný:

Hliník: hůl z tohoto materiálu je nejtěžší, pokud nemá v sobě nějaké tlumení nárazů, tak všechny otřesy jdou do vašeho těla. Hliníkové hole jsou většinou levné, proto se hodí pro nenáročného uživatele, který ví, že nechce chodit příliš dynamicky a hole mu slouží spíše jako opora, než pomocník při sportovní aktivitě. V případě že mají hole nějaké to tlumení, jsou většinou ze dvou, popřípadě tří kusů a záleží na kvalitě výrobce, jak dlouho spoje vydrží.

Sklolaminát (kompozitní materiály): tyto hole jsou o poznání lehčí než hliníkové, mají ten samý problém s tlumením nárazů, jako hole hliníkové. Doporučila bych je pro ty z vás, kteří víte, že budete chodit s hůlkami jen po měkkých površích a nechtějí s holemi běhat. Cena sklolaminátových holí je opět nízká, lze je doporučit pro nenáročného uživatele, který chce buď od hůlek oporu a lepší stabilitu, nebo občasné chození do terénu.

Karbon: čím více karbonu se nachází v holi, tím je hůl

lehčí, tvrdší, dobře vede a otřesy nepřechází do vašeho těla. Karbonové hůlky se vyrábí od 20% až po 100% karbonové hole. Kolik karbonu se v každé holi nachází udává CI, což je carbon index. Např. CI 750 znamená, že v holi je 75% karbonu. Hole karbonové bych doporučila pro každého, kdo se rozhodne chodit s holemi častěji a vylepšovat si s nimi kondici a zdraví. Procento karbonu volte podle vaší váhy (čím více máte kilogramů, tím více karbonu byste měli mít, aby vás hůl dobře podržela a odpružila). Při nadváze volte hole minimálně s 40% karbonem. Jestli se rozhodnete s holemi běhat, tak také šáhněte po vyšší hodnotě karbonu, minimálně 40%. Jestliže máte problémy s krční páteří nebo s ramenním kloubem, je také dobré mít, alespoň 40% karbon a výše. Zbytek hole je také většinou sklolaminát, když se nejedná o 100% karbonovou hůl.

Pevná délka nebo teleskopické?

Pevná délka hole je vždy lepší, hole mají lepší tlumivost a vydrží vám na celý život. Rukavička, hrot, botky, nebo rukojeť to vše se dá na holi v případě opotřebení vyměnit a zakoupit nové. Jestliže hůl zlomíte, tak to je jediná věc, co se už vyměnit nedá. Jinak vám hůl vydrží na celý život.

Hole teleskopické jsou oproti pevným skladnější. Jestliže s holemi budete chtít vyrazet třikrát do měsíce na výlety, pak můžete volit hole skládací. Nevýhodou může být, že vám po čase odejdou ve spoji, horší tlumivost a především nebezpečí pádu, když si hůl dostatečně neutáhnete.

Adéla Hudečková
s použitím literatury

INZERCE

VÝUKA NĚMČINY

Poskytuji soukromé hodiny německého jazyka pro začátečníky i pokročilé. Maximální efektivita díky individuálnímu přístupu.

60 min. 400,- Kč

90 min. 500,- Kč

Kontakt: Mgr. Alexandra Sochorová
Litožnická 409
190 11 Běchovice
Telefon: 777 628 226

Jesle Uhřetěves - Hájek ... víc než jesle ...

www.jesleuhretesves.cz +420 725 007 207

- Nejvyšší standard kvality
- Pro děti již od 2 měsíců věku
- Profesionální tým zdravotních sester
- Klidné prostředí v zelené části Prahy
- Flexibilní cenová nabídka - měsíční, hodinová, permanentky
- Noční a víkendové hlídání
- Péče o děti s alergiemi, astmatem, celiakií apod..
- Výborná dostupnost - 10min. D1, 8 min. D11



Jan Jech, Do Říčan 371
Běchovice II

Přijem a výdej zakázek - v době od 9 do 21 hod.
po telefonické domluvě na tel. 606 481 222

V květnu sleva 50% na fotoplátno!



INZERCE

REALITNÍ PORADNA

Realitní okénko poradny je připraveno s ohledem na skutečnost, kdy realitní trh se stává mnohdy pro naše občany nepřehledný, se stále zvyšující se obavou prodat či koupit nemovitost, aniž by nedošlo k právním či procesním vadám.

Je povinností prodávajícího - vlastníka bytové jednotky /dům je v SVJ/ doložit ke Kupní smlouvě "energetický štítek" (PENB). Novelu zákona mi tři advokáti vysvětlili - každý jinak. Děkuji. J.L.

U bytové jednotky lze nahradit PENB vyúčtováním dodávek všech energií za poslední tři roky.

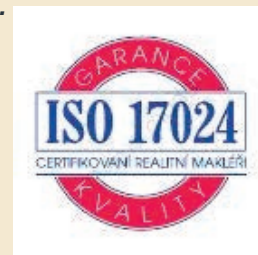
Kde mám podat stížnost na realitního makléře, který nabízí mou nemovitost, snižuje bez mého vědomí cenu. Navíc prezentace neobsahuje správné údaje a makléř se mnou nekomunikuje? Již tři měsíce se snažím, aby nabídku stáhnul z inzerce. Anonym.

Prioritně je potřeba podat stížnost samotnému makléři nebo jeho realitní kanceláři. Lze se ještě dovolat nápravy u Realitní komory ČR. Bohužel, v současné době je realitní trh nepřehledný a dochází i k těmto jevům, kterým lze jen předejít správným výběrem realitního makléře, který svou činnost provádí odborně, kvalifikovaně a kvalitně. Předpokládám, že vztah mezi Vámi a makléřem není ani smluvně ošetřen, což zřejmě vedlo k této negativní zkušenosti. Snížení ceny by mělo být uzavřeno písemným dodatkem ke smlouvě, je

nepřípustné podávat při nabízení nepřesné informace, či dokonce bez vědomí majitele měnit cenu.

Chtěla bych se zeptat, zda je možné prodat byt v osobním vlastnictví svému synovi za cenu, která je menší než byl odhad. Syn má v bytě trvalé bydliště, ale dohodli jsme se, že ode mne byt odkoupí, aby se stal vlastníkem bytu. Já se chci přestěhovat a pořídit si menší byt. Děkuji za odpověď. O.S.

Vzhledem k faktu, že k převodu vlastnického práva dochází z rodiče na potomka, doporučuji celou věc řešit darovací smlouvou a to zejména s ohledem na daňové výhody s tím spojené. Pokud budete záležitost řešit smlouvou kupní, nevyhnete se dani z převodu nemovitosti (4%) z ceny sjednané či zjištěné znaleckým posudkem je-li tato vyšší. Samotná výše kupní ceny je zcela na dohodě smluvních stran.



Bc. Šárka Tranová – certifikovaný makléř RE/MAX Horizont
kontakt: sarka.tranova@re-max.cz, mob.: 774 668 412

Řešení sudoku č.1

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

Řešení sudoku č.2

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



Ceník inzerce

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

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

Veškeré příspěvky, inzerci a osobní zprávy přijímá sekretariát Městské části Praha - Běchovice, Šárka Hudečková, tel: 281 028 602, mobil: 734 448 768, e-mail: zivotbechovic@seznam.cz. Příspěvky, které nebudou doručeny na uvedené kontakty, nelze otisknout.

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

Rukopisy se nevracejí.

Tisk: Tiskárna Úvaly, spol. s r.o., Grafické práce: Art and Sign, Náklad: 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: 281 028 611, 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. 6/2013 je
15.5.2013**

