



ŽIVOT BĚCHOVIC

* / 11

listopad 2011

zpravodaj MČ Praha – Běchovice

Život Běchovic najdete také na stránkách www.praha-bechovice.cz



Závod Běchovice – Praha



Drakiáda

Slovo starosty



Milí běchovičáci,
podzimní období již neod-
diskutovatelně dorazilo mezi
nás a my čelíme neúprosné-
mu krácení dní a snižování
teplot. Abychom neklesali na
mysli, připravili jsme si i na
měsíc listopad několik společenských akcí, na kte-
rých se můžete setkat nejenom se starostou, ale
zejména se svými přáteli a známými.

Nejvýznamnější společenskou událostí, na kterou
bych Vás rád pozval, je již tradiční „Lampiónový prů-
vod“. Ten se uskuteční jako vždy ve Státní svátek dne
17. listopadu. Sraz je v 17:30 hodin před budovou
úřadu. S sebou si rozhodně přineste lampiónek
a svíčku, dobrá nálada a teplé oblečení by ve Vaší
výbavě také neměly chybět. Stejně jako loni proběh-
ne soutěž o nejhezčí doma vyrobený lampiónek.
Hodnotné ceny jsou již připraveny. Závěr průvodu bu-
de patřit pouštění lampiónů štěstí. Kdo bude chtít,
může si samozřejmě přinést ten svůj a napsat si na
něj svá nesplněná přání.

Další společenskou událostí bude „Vítání občan-
ků“ v sobotu 12. listopadu v Centru sociálních služeb.
Letos na podzim přivítáme 16 nových občanů.

Měsíc listopad je naplněn i množstvím dalších spo-
lečenských a sportovních událostí. Z mnohých budu
jmenovat alespoň „Fotbalový turnaj školiček“ o víken-
dech 5.–6.11. a 11.–12.11.; „Vánoční dílnu“ dne
26.11. v prostorách o. s. Neposeda anebo „Den pro
dětskou knihu“ dne 23.11. v místní knihovně.

I v měsíci listopadu probíhají v Běchovicích inves-
tiční akce. O těch nových, jako je rekonstrukce láv-
ky u třech mostů, se dočtete uvnitř vydání. Ostatní
pak budou zachyceny ve svém vývoji pouze obrazem.

Přeji Vám do sychravého listopadu hodně zdraví
a třeba na lampiónovém průvodu nashledanou.

Ondřej Martan
Váš starosta

V Životě Běchovic 11/2011 najdete:

• Slovo starosty	str. 1	• CSSB	str. 8	• Policie informuje	str. 23
• Zastupitelstvo, Rada, Úřad MČ	str. 2	• Sbor dobrovolných hasičů	str. 10	• Sport	str. 24
• Novinky a zajímavosti z Běchovic	str. 3	• Kultura	str. 12	• Názory občanů	str. 26
• Ohlédnutí za dním v Běchovicích	str. 4	• Knihovna	str. 17	• Okénko zdraví	str. 27
• ZŠ a MŠ	str. 7	• Poděkování	str. 18	• Křížovky, sudoku a jiné	str. 29
		• Běchovický uličník	str. 19	• Inzerce	str. 29
		• Neposeda	str. 21		



Městská část Praha - Běchovice

upozorňuje na možnost podávat

Žádosti o poskytnutí finančního příspěvku na činnost nebo na akci

v rámci kulturních, zájmových nebo sportovních činností.

Uzávěrka je ve středu 9. 11. 2011 ve 12:00 hod.

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

1. v podatelně Úřadu Městské části Praha - Běchovice
2. v kanceláři odboru vnitřních věcí u paní Mgr. Víkové
3. na internetových stránkách MČ Praha - Běchovice: www.praha-bechovice.cz - tiskopisy

Nezapomeňte doložit všechny potřebné listiny!!!

**Žádosti se přijímají v podatelně Úřadu Městské části Praha - Běchovice, Za Poštovskou zahradou 479,
Praha 9 - Běchovice do 9. listopadu 2011 do 12:00 hod.**

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

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

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

Mgr. Jitka Šnajdrová
tajemnice ÚMČ Praha - Běchovice

Úřad Městské části Praha - Běchovice
Za Poštovskou zahradou 479
190 11 Praha 9 - Běchovice
IČ: 00240044

Farmářské trhy – sdělení

Vážení spoluobčané,

bohužel jsme Vám nuceni sdělit,
že farmářské trhy konané v naší
městské části již
nebudou probíhat.

Dle sdělení provozovatele je
důvodem malá návštěvnost trhů.

*Jan Skopal, vedoucí OSM/
Úřad MČ*



**19. LISTOPADU
(SOBOTA)**

**PROBĚHNE
OD 9-12:00 HODIN**

**SVOZ KONTEJNERŮ
NA BIOODPAD**

(listí, tráva zbytky rostlin, kousky větví keřů i stromů – posekané, spadané ovoce,
zbytky zeleniny a ovoce, okrajky z brambor, mrkve, okusky jablek, čajové sáčky,
káвовá sedlina skořápky z vajec.

Stanoviště:
ZA POŠTOVSKOU ZAHRADOU
DO ŘÍČAN X VÁCLAVA KOVAŘÍKA

Mostek u třech mostů

Vážení občané, stejně jako tomu bylo v loňském roce, i letos se naší městské části podařilo získat finanční prostředky pro rekonstrukci jednoho z mnoha mostků přes jednu z běchovických vodotečí. Tentokrát se jedná o velice dobře známou lávku u třech mostů. Stará lávka byla již nevyhovující. Byla pouhý 1,1 metr široká, což bylo limitující ne-

jen pro průjezd naší techniky (sekačky přes mostek neprojely), ale byla nebezpečná i pro jednoduchý průjezd na jízdním kole. Z těchto a mnoha dalších důvodů jsme přikročili k rekonstrukci, tedy sejmutí staré úzké mostovky a nahrazení novou, dostatečně širokou. Nově se tak můžou návštěvníci Běchovic, ale i každodenní cestující těšit na bezpečný a dostatečně široký mostek. Investorem stavby je hlavní město Praha a termín dokončení je naplánován na konec prosince letošního roku.

Po dobu rekonstrukce bude možné využít provizorní lávku. Za



Foto (2): Jan Jech



případné komplikace spojené s omezením průchodu se omlouváme.

Ondřej Martan
starosta

Nový zvoneček ve zvonici

Rada MČ Praha – Běchovice rozhodla o opětovné instalaci zvonu do zvoničky v Kuřatském parku. Předešlý zvon odcizili nezmámí zloději. Doufáme, že nový zvoneček bude znovu dělat radost běchovickým obyvatelům.

redakční rada



Foto: Jan Jech (2), Jan Skopal (1)



Nová kanalizace v ulici Ke třem mostům

S lokalitou u třech mostů je spojena i další městská investice. V letošním roce bylo naplánováno provedení napojení drážních domků v ulici Ke třem mostům na novou splaškovou kanalizaci, zaústěnou do kanalizace v Běchovicích 2. In-

vestice byla vyvolána stavem stávající čistírny odpadních vod, která fungovala po léta separátně pouze pro těchto několik domků. Životnost této čistírny se již naplnila a dle vyjádření správce (PVS) ji nebylo možné dále provozovat. In-

vestiční akce by měla probíhat na přelomu roku 2011 a 2012 s tím, že MČ Praha - Běchovice si do podíneček stanovila obnovu povrchu komunikace v celé šíři.

Ondřej Martan
starosta

OHLÉDNUTÍ ZA DĚNÍM V BĚCHOVICÍCH

Fórum občanů k celkovému rozvoji obce

V úterý 12.10.2011 se uskutečnilo v Centru sociálních služeb Běchovice diskusní fórum občanů k celkovému rozvoji obce.

První část byla věnována příspěvkům zástupců CSS Běchovice a o.s. Neposeda k tématu „Mohou mít klienti CSS Běchovice a NZDM Autobus něco společného?“. Prezentace byly zaměřeny na téma kvality života jak starších lidí, tak dospívajících. V části týkající se seniorů byly zmíněny zkušenosti z jednání se seniory, nejčastější chyby a omyly, které v souvislosti s péčí o staršího člověka ve společnosti přetrvávají, a možnosti, jak se prakticky těmto omylům a nedostatkům vyhnout, aby byla zachována důstojnost života a individuální přístup. Součástí byla prezentace dobré praxe na vzorovém příkladu.

Příspěvek k dospívající generaci a práci Nízkoprahového zařízení pro děti a mládež Autobus byl prezentován krátkým filmem (Čekárna na dospělost) a následně doplněn informacemi o zkušenostech z regionu Běchovic.



Foto: Mgr. Melanie Zajacová

Rovněž byl zmíněn význam těchto organizací – kvalifikovaných poskytovatelů sociálních služeb z pohledu klientů i samotných zaměstnanců. Na závěr proběhla krátká diskuze na téma „Jaké prvky mohou mít tyto dvě skupiny společné“, se zajímavými závěry.

Tuto diskusní část jsme uspořádali při příležitosti celorepublikové kampaně Týden sociálních služeb s mottem Podporujeme kvalitu života.

Za CSSB, Mgr. Melanie Zajacová, Martin Stromský, DiS
Mgr. Ivana Štefková, o.s. Neposeda,



Druhá část fóra byla zaměřena na diskuzi o celkovém rozvoji obce. U kulatých stolů měli občané možnost definovat problémy v celé šíři témat života v obci jako jsou doprava, čistota a životní prostředí, volný čas, kultura a sport, život a potřeby občanů, vzdělávání a školství, pracovní příležitosti a případně doplnit další. Na konci této obecné diskuse byla označena témata, kterými se účastníci chtěli podrobněji zabývat po přestávce. Zúčastnění občané si zvolili



Foto (3): Mgr. Emilie Piliátová



Fórum bylo pořádáno Městskou částí Praha - Běchovice ve spolupráci s Centrem sociálních služeb Běchovice a občanským sdružením Neposeda, které mj. provozuje NZDM Autobus. Diskusní akce byla součástí projektu Pokrok v MA21 – aktivní zapojení veřejnosti do turistického rozvoje Běchovic.

*Ondřej Martan,
starosta*

dvě, která považovali za nejvýznamnější – dopravu a životní prostředí.

Skupina zabývající se dopravou dospěla postupným výběrem k pěti nejzávažnějším problémům. Jsou jimi umístění stavby železniční zastávky Praha - Běchovice Střed, místo výstavby parkoviště P+R, problém silničního okruhu kolem Prahy, hluk z nádraží a informovanost občanů o dopravě a komunikace o jejím řešení v MČ.

Skupina zabývající se životním prostředím stanovila jako nejvýznamnější oblasti, kterými by se MČ měla zabývat, kouření na zastávkách MHD a ČD, počet kontejnerů na tříděný odpad, úklid a úprava parků a jejich osázení květinami, čištění potoků a úklid a údržba soukromých pozemků.

Těchto deset zvolených problémů bude projednáno v Zastupitelstvu MČ a stanoviska, která vzejdou z projednání, budou zveřejněna v Životě Běchovic.

Pokud se domníváte, že byste také měli nějaká témata k diskusi, kterými byste mohli přispět k rozvoji Běchovic, přijďte je sdělit vedení MČ na příští diskusní akci, která bude v rámci Místní Agendy 21 pořádána. Fóra jsou určena pro vás, občany. Využijte možnost poskytnout vedení MČ zpětnou vazbu. Jde o rozvoj Běchovic, které jsou právě vaším domovem.



Budova čp. 2



Za Pomníkem běžců dostává „nový kabát“ poslední z nedokončených budov nového centra čp. 2.



Foto (2): Jan Jech



**Budova čp. 3
(Koruna)**



Foto (3): Jan Jech



Budova čp. 3 získala v říjnu nové krovy a střechu. Došlo k jejímu rozšíření směrem do dvora.

Otevřen sběrný dvůr




SBĚRNÝ DVŮR

Hlavního města Prahy

PODNIKATELSKÁ

Majitel:
Hlavní město Praha
Mariánské náměstí č. 2
Praha 1
Tel.: 236 004 229



Provoz zařízení byl schválen rozhodnutím Č.j. S/MHP-453933/OOP-VIII-346/R-455/2011/Pe

PROVOZNÍ DOBA
Pondělí - Pátek
8:30 - 18:00 letní čas*
8:30 - 17:00 zimní čas*
Sobota
8:30 - 15:00 celoročně
Dny pracovního klidu
zavřeno

* Nařízení vlády č. 420/2006 Sb. a 232/2011 Sb. v provedení letního času



Provozovatel:
IPODEC - ČISTÉ MĚSTO, a.s.
Beštákova 457
182 00 Praha 8
Tel.: 286 583 455
www.ipodec.cz



Marius Pedersen Group



Foto: Jan Jech

SBĚRNÝ DVŮR

Hlavního města Prahy

PODNIKATELSKÁ

SEZNAM ODPADŮ, KTERÉ JSOU V ZAŘÍZENÍ PŘIJÍMÁNY OD FYZICKÝCH OSOB

15 01 05	Kompozitní obaly
16 01 03	Pneumatiky
17 01 01	Beton
17 01 02	Cihly
17 01 03	Tašky a keramické výrobky
17 01 07	Směs nebo oddělené frakce betonu, cihel, tašek a keramických výrobků nevedené pod kódem 17 01 06
20 01 01	Papír a lepenka
20 01 02	Sklo
20 01 34	Baterie a akumulátory nevedené pod číslem 20 01 33
20 01 38	Dřevo nevedené pod kódem 20 01 37
20 01 39	Plasty
20 01 40	Kovy
20 02 01	Biologicky rozložitelný odpad
20 03 07	Objemný odpad

SEZNAM NEBEZPEČNÝCH ODPADŮ, KTERÉ JSOU V ZAŘÍZENÍ PŘIJÍMÁNY OD FYZICKÝCH OSOB

20 02 13	Rozpouštědla
20 01 14	Kyseliny
20 01 15	Zásady
20 01 17	Fotochemikálie
20 01 19	Pesticidy
20 01 26	Ólej a tuk nevedené pod číslem 20 01 25
20 01 27	Barvy, tiskářské barvy, lepidla a pryskyřice obsahující nebezpečné látky
20 01 29	Detergenty obsahující nebezpečné látky
20 01 31	Nepoužitá cytostatika
20 01 32	Jiná nepoužitelná léčiva nevedená pod číslem 20 01 31
20 01 33	Baterie a akumulátory, zařazené pod čísla 16 06 01, 16 06 02 nebo pod číslem 16 06 03 a netříděné baterie a akumulátory obsahující tyto baterie
20 03 99	Komunální odpady jinak blíže neurčené (0/N)

Budova čp. 8



Foto (2): Jan Jech

Řádné odvodnění budovy čp. 8 je základem budoucích suchých bytů.

ZŠ A MŠ



E-mail: msbechovice@seznam.cz

Integrace v mateřské škole

Jak již víte z minulého čísla zpravodaje, počet dětí se navýšil z 25 dětí na 28 dětí, přičemž mateřská škola integrovala jednoho postiženého chlapce. Chlapečka se ujaly paní učitelky ze žluté třídy (motýlci). Naši pravou pomocnou rukou se nám stala asistentka pedagoga paní učitelka Ivana, která s námi úzce spolupracuje. Pro děti ze žluté třídy to byla velká změna, protože se musel skloubit třídní vzdělávací program s individuálním vzdělávacím programem pro chlapce.

Po měsíci našeho soužití můžeme konstatovat, že děti chlapce vlídně přijaly a snaží se nám svým přístupem usnadnit společnou práci.



ci. Domníváme se, že naším výchovným přístupem budou děti připraveny do budoucího života, přijmout handicapovanou osobu.

učitelky z MŠ Erika a Lucka



CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB BĚCHOVICE

Za Poštovskou zahradou 557, 190 11 Praha 9 - Běchovice

Tel.: +420 281 045 782

www.cssb.cz

MINULÉ UDÁLOSTI

V CSS BĚCHOVICE UKLÍZELI AMERIČTÍ DIPLOMATÉ

Zdá se Vám nadpis neuvěřitelný? Pro naše klienty a zaměstnance se však stal skutečností. Opět ve spolupráci s dobrovolnickou organizací Hestia se nám otevřela nabídka dobrovolné pomoci naší organizaci a seniorům.



Foto (7): Martin Stromský

Poptávka přišla z Velvyslanectví Spojených států Amerických Praha, a to v rámci dobročinných akcí při příležitosti 10. výročí útoků na New York. Dobrovolníci a dobrovolnice si z nabídek vybrali právě naši organizaci, přišli na základě své vlastní vůle a bezplatně nám věnovali svůj čas. Nacházeli se mezi nimi například zástupce velvyslance, kulturní atašé, diplomaté i správce budovy velvyslanectví.

První část byla věnována generálnímu úklidu. A tak naše jídelna a prostory Centra krátkodobé péče prošly velkým úklidem – diplomaté myli a leštili okna, ža-



luzie, dveře i topení. Aby byla zachována pohoda klientů a nemuseli být v pokoji během úklidu, vyšla další část dobrovolníků se seniory na procházku, nebo si s nimi sedla venku na lavičku. Počasí nám přálo. Jazykové bariéry nám pomáhali překonat čeští pracovníci velvyslanectví, někteří diplomaté ale také trošku česky rozuměli i mluvili.

Druhou část jsme využili na vzájemnou výměnu „receptů“. Diplomaty dovezli, co doma napekli, a rozdali klientům – americké koláčky, banana cake aj. Naše pracovníce také nezapoměly a na oplátku přinesly ochutnávku z vlastní kuchyně. Díky moc za tuto aktivitu.

Měli jsme milou příležitost navázat nové kontakty, popovídat si s diplomaty o výhodách a nevýhodách jejich práce, o motivaci k dobrovolnictví. Byla to zajímavá zkušenost.

NÁVŠTĚVA PRIMÁTORA V CSS BĚCHOVICE

Začátkem října v rámci návštěvy Běchovic poctil pan primátor doc. MUDr. Bohuslav Svoboda CSc.

svou přítomností též Centrum sociálních služeb Běchovice. Nejprve jsme pana primátora provedli prostory CSSB, nastínili zkušenosti a přednosti naší organizace, i oblasti, které nás tíží. Největší část svého času u nás pan primátor věnoval besedě se seniory. Obsahem diskuse byla plánovaná přístavba CSS Běchovice, využití volného času, a dokonce i metro na Ruzyň. Pan primátor při této příležitosti pohostil pří-



tomné výbornými zákusky a dortíky, pracovnice jeho kanceláře dovezly také chlebičky a kanapky. Paní ředitelka obdržela krásnou kytici, pan primátor fotoknihu CSSB. Návštěva byla velmi příjemná, ideální program na nedělní odpoledne!

UDÁLOSTI, KTERÉ CHYSTÁME

HUDBA P. CALPAŠE V KLUBU DŮCHODCŮ 1. 11. 2011

Členky a členové klubu důchodců na svých setkáních pravidelně vítají hudební doprovod. Na úterý 1. 11. 2011 je plánováno tradiční vystoupení p. Calpaše. Přijďte k nám do jídelny strávit příjemné odpoledne.

NÁCVIK EVAKUACE 3. 11. 2011

V září se v naší organizaci uskutečnila kontrola Hašičského záchranného sboru hlavního města Prahy

na plnění povinností v oblasti požární ochrany. Prošli jsme bez výhrad.

Jedna z povinností, kterou nám zákon ukládá, je pravidelně provádět cvičnou evakuaci. Zatím máme vše zpracováno tzv. papírově, nyní přistupujeme k činu. Proto jsme se s běchovickým dobrovolným sborem hasičů dohodli na nácviku evakuace našich domů s pečovatelskou službou. V první řadě je pro nás pro všechny důležité si říci, co, kdo, kdy a jak potřebuje za informace, případně pomoc, na co všechno je třeba se připravit. Pokud to bude možné, přizveme i odborníky, kteří již mají praktické zkušenosti. Na výsledek jsme zvědaví – do akce jdeme s klasickým mottem: „těžko na cvičišti, lehký na bojišti“. Věřím však, že reálně se požár nebo jiné nebezpečí bude našim domům vyhýbat. Držte nám palce!

V případě, že máte dotazy, připomínky, náměty neváhejte se na nás obrátit!

Mgr. Melanie Zajacová, ředitelka
tel. 281 045 783, 775 203 100,
melanie@cssb.cz
<http://www.cssb.cz>

SBOR DOBROVOLNÝCH HASIČŮ

Protipovodňové cvičení záchranných složek



Dne 1. října 2011 proběhlo protipovodňové cvičení záchranných složek, které mělo prověřit připravenost našich záchranných jednotek při povodních na území hl. města Prahy. Přizván byl i náš sbor dobrovol-

ných hasičů. Přestože cvičení nebylo nijak snadné, bylo však velice přínosné, proto jsme rádi, že jsme se mohli zúčastnit.

Tomáš Hrubý, velitel SDH



Foto (6): Michal Vrba

Václavská zábava

Sbor dobrovolných hasičů Běchovice pořádal v sobotu 8. října 2011 Běchovickou Václavskou zábavu. Tato akce měla letos svoji premiéru, a přestože se nás moc nesešlo, i tak jsme si to všichni dostatečně užili. Věřím, že příští rok se nás sejde více, abychom všichni společně oslavili svatého Václava. Večerem nás provázela skvělá kapela „EMOCE“. Většina z nás si zatančila a nakonec jsme všichni vytvořili velkou mašinku přes celý sál. Byla to zábava se vším všudy, na které jsme také oslavovali narození nového člena Běchovic a to malého Martínka Štellnerů.

Michal Vrba



Foto (5): Michal Vrba



KULTURA

Prezentace oddílu in-line bruslení



Foto (3): Jitka Buriánová



Drakiáda s primátorem

Milí příznivci dračího létání,

naše městská část připravila již potřetí pro své občany společenskou akci s názvem „Drakiáda“. Tentokrát měla být akce okořeněna i přítomností pana primátora MUDr. Bohuslava Svobody. První říjnový víkend měl být i dostatečným příslibem optimálních povětrnostních podmínek a s lehkou nepřízní počasí počítal asi každý, kdo se na akci připravoval. Bohužel, došlo k tomu, co nikdo z nás nemohl předpokládat. Pan primátor sice dodržel slib a do Běchovic dorazil. Naprosto neočekávaných 25 stupňů ve stínu a naprosté bezvětrí však řádně zamíchalo kartami. No uznejte sami, na první říjnový víkend počasí velice neobvyklé. I přes ztížené podmínky pro let draků na místo dorazila početná skupinka nadšenců. Draků jsme nakonec napočítali



Foto (7): Jan Jech

přes tři desítky, což osobně považuji v daných podmínkách za perfektní.

Jak již bylo řečeno, jediný kdo se nedostavil, byl vítr. Ke vznesení draka je v takovém případě zapotřebí zdatných běžců a ani tentokrát se pan primátor rozhodně nenechal zahanbit. S přiděleným drakem se neohroženě vydal čerstvě podmeteným polem a bez větších problémů draka dostal do vzduchu. Stejně tak učinili i všichni ostatní a tak se nám drakiáda neplánovaně změnila i ve sportovní událost. Závěrem drakiády vyhodnotil pan primátor i nejhezčího doma vyrobeného draka. Vítěze – **rodinu**



Bláhových ocenil originálním primátorským pohárem.

S panem primátorem jsme pak strávili zbytek dne prohlídkou Běchovic. Navštívil dům seniorů, místní Sbor hasičů a také nově otevřený Sběrný dvůr. Dle jeho reakcí mohu usoudit, že se mu v Běchovicích líbilo a on přislíbil, že pokud to jen trošku půjde, příští rok se společně znovu na drakiádě potkáme.

*Ondřej Martan
starosta*

Vyhlídkový let

Bylo krásné slunečné sobotní dopoledne a my jsme měly naplánovaný výlet. Společně s mými kamarádkami Gábinou a Martinou jsem si byla užít vzrušující zážitek, a to vyhlídkový let malým letadlem CIRRUS. Let jsem vyhrála jako hlavní cenu na večerní Havajské párty dne 11.6.2011. Tuto cenu do tomboly věnoval pan David Žaloudek - firma DODÁVKY.COM. Opravdu jsme společně prožily nevšední chvíle. Startovaly jsme z malého letiště v Příbrami. Let nám trval cca 30 minut. Proletěly jsme se nad Konopištěm,



kolem Prahy, nad Karlštejnem a vrátily se zpět na příbramské letiště. Počasí bylo nádherné, vůbec neodpovídalo datu 1. října. Výhled byl krásný. Chtěly jsme s vámi podělit o tento zážitek a výhled a proto připojujeme pár fotografií.

Zároveň bych chtěla poděkovat ÚMČ Praha - Běchovice, jehož zaměstnanci zajistili pro mě a moje kamarádky krásný zážitek na Havajské párty a tím i možnost si užít tuto krásnou cenu.

Kateřina Jandusová



Foto (5): Gabriela Kondrádová



Pozvánky



SDH Běchovice ve spolupráci s Městskou částí Praha - Běchovice pořádá
dne 17. listopadu 2011 od 17,30 hodin



Lampiónový průvod



Sraz všech zúčastněných bude u úřadu městské části,
s sebou lampión. Stejně jako v loňském roce bude soutěž
o nejlépe doma vyrobený lampión!




MIKULÁŠSKÁ BESÍDKA

**3. 12. 2011 OD 14:00 HOD
VE SPORTOVNÍM CENTRU BĚCHOVICE**

PROGRAM:

- ❖ HUDEBNÍ A TANEČNÍ VYSTOUPENÍ KRISTÝNY ŠTROMAJEROVÉ A MARTINY ČERNÉ
- ❖ ODPOLEDNE PLNÉ VÁNOČNÍCH SOUTĚŽÍ
- ❖ VÝROBA VÁNOČNÍCH DEKORACÍ
- ❖ TANEČNÍ VYSTOUPENÍ BĚCHOVICKÝCH VČELEK
- ❖ MIKULÁŠ, ČERT A ANDÍLCI
- ❖ DROBNÉ DÁRKY K ZAKOUPENÍ
- ❖ OBČERSTVENÍ

POŘÁDÁ MČ PRAHA-BĚCHOVICE VE SPOLUPRÁCI S O. S. NEPOSEDA



MIKULÁŠSKÉ DISCO

**S ĎÁBELSKÝM
D.J. PETREM VICHEM**

**3. 12. 2011 od 20:30 HOD
VE SPORTOVNÍM CENTRU BĚCHOVICE**

KDO SE HÝBE RÁD, PŘIJDE TANCOVAT

POŘÁDÁ MČ PRAHA - BĚCHOVICE



Co nás ještě čeká do konce roku 2011

Datum	Akce	Pořadatel	Čas	Místo konání
listopad 2011 1. 11. 2011	Klub důchodců s hudebním doprovodem p. Calpaše	Centrum sociálních služeb Běchovice – Klub důchodců	14:00 – 17:00	Centrum sociálních služeb Běchovice
3. 11. 2011	Dýňování	MŠ čtyřlístek	16:30 – 18:00	MŠ čtyřlístek
3. 11. 2011	Cvičná evakuace objektů Centrum sociálních služeb Běchovice	Centrum sociálních služeb Běchovice, Sbor dobrovolných hasičů	14:00 – 16:30	Centrum sociálních služeb Běchovice
5. – 6. 11. 2011	Fotbalový turnaj školiček (r. 2005 a ml.)	TJ Sokol – fotbalisti	9:00 – 13:00	Sportovní centrum Běchovice
12. 11. 2011	Fotbalový turnaj školiček (r. 2005 a ml.)	TJ Sokol – fotbalisti	9:00 – 13:00	Sportovní centrum Běchovice
12. 11. 2011	Vítání občánků	MČ	15:30 – 16:30	Centrum sociálních služeb Běchovice
17. 11. 2011	Lampionový průvod	MČ, Sbor dobrovolných hasičů	17:30 – 19:30	Lesopark
17. 11. 2011	MILAN CUP – fotbalový turnaj přípravků (r. 2003–4)	TJ Sokol – fotbalisti	8:00 – 12:00	Sportovní centrum Běchovice
19. 11. 2011	Vystoupení Běchovických včelek – dětská akce	Běchovické včelky	15:00 – 17:00	Újezd nad Lesy
23. 11. 2011	Den pro dětskou knihu	MČ – knihovna, ZŠ	10:00 – 17:00	knihovna
24. 11. 2011	Vánoční keramika pro veřejnost – glazování 8.12.	ZŠ Běchovice	17:30 – 19:00	ZŠ Běchovice
26. 11. 2011	Vánoční dílna	Neposeda	15:00 – 18:00	Českokobrodská 1
26. – 27. 11. 2011	Začátek zimní ligy mladších a starších přípravků	TJ Sokol – fotbalisti	9:00 – 15:00	Sportovní centrum Běchovice
prosinec 2011	Vánoční odpoledne	MŠ Čtyřlístek	17:00 – 18:00	MŠ Čtyřlístek
3. 12. 2011	Mikulášská besídka + taneční večer	MČ	14:00 – 18:00, zábava od 20:30	SCB – od 12.00 hod.
4. 12. 2011	Mikulášský turnaj přípravků (r. 2003–2004)	TJ Sokol – fotbalisti	14:00 – 18:00	Sportovní centrum Běchovice
5. 12. 2011	Bruslák, čerti a mikuláš	Sokol Běchovice 2	od 17:00	Sportovní areál Na Korunce
10. 12. 2011	Vystoupení Běchovických včelek – vánoční besídka	Běchovické včelky	15:00 – 17:00	Újezd nad Lesy
10. 12. 2011	Kurzy kreativních technik	ZŠ Běchovice	9:00 – 17:30	ZŠ Běchovice
10. – 11. 12. 2011	Zimní liga mladších a starších přípravků	TJ Sokol – fotbalisti	9:00 – 15:00	Sportovní centrum Běchovice
13. 12. 2011	Loučení s rokem 2011	Centrum sociálních služeb Běchovice – Klub důchodců	14:00 – 17:00	Centrum sociálních služeb Běchovice
17. 12. 2011	Adventní koncert	Neposeda	15:00 – 19:00	Centrum sociálních služeb Běchovice
17. – 18. 12. 2011	Zimní liga mladších a starších přípravků	TJ Sokol – fotbalisti	9:00 – 15:00	Sportovní centrum Běchovice

KNIHOVNA

Ohlédnutí za Týdnem knihoven



Milí čtenáři a návštěvníci knihovny,

Máme za sebou Týden, v naší knihovně spíše měsíc, knihoven.

První akce „Nebojme se internetu“ pro seniory neměla (stejně jako v minulých letech) žádné návštěvníky. Přesto bych ráda informovala nejen seniory, že

v naší knihovně je internet zdarma k dispozici ve výpůjčních hodinách, objednání je možné, ale není nutné. Děti do patnácti let potřebují k jeho používání souhlas rodičů. Těm, kdo nemají s internetem žádné zkušenosti, ráda poradím.

Jako osvěžení v počínajícím chladném podzimním počasí bylo pro děti připraveno vyrábění záložek. Do knihovny si přišlo vlastní záložku vytvořit asi dvacet dětí se svými rodiči, některé zvládly záložek i více, třeba pro nemocné sourozence. Původně jsem na

tento program pozvala jen předškolní děti, ale ukázalo se, že se rády připojí i ty starší.

A teď už k našemu velkému oslavení, Karlu Jaromíru Erbenovi. Tomuto obrozeneckému spisovateli a básníkovi, od jehož narození uplyne 7. listopadu 200 let, bylo věnováno Velké říjnové čtení. Do knihovny přišly 3. a 4. třída ZŠ. Společně jsme si povídali o lidových pohádkách, říkadlech a hádankách a společně jsme přečetli jednu z Erbenových pohádek. Kromě dětí samotných četly paní Jarmila Rusová a paní učitelky.

18. října proběhla poslední akce: Povídání o Karlu Jaromíru Erbenovi v Klubu důchodců v jídelně Domu s pečovatelskou službou. Vyprávění doprovodily Šárka, Andrea a Táňa z deváté třídy běchovické ZŠ spolu s paní učitelkou Zdenkou Svátkovou recitací básní z Erbenovy Kytice. Sklidily jsme velký potlesk a dohodly jsme se na zopakování programu v knihovně pro vybrané třídy 2. stupně ZŠ na počátku listopadu.

V rámci Týdne knihoven byla také vyhlášena výtvarná a literární soutěž:

Namaluj vodníka nebo jinou nadpřirozenou bytost z pohádek Karla Jaromíra Erbena nebo slož básničku o vodníkovi. Práce odevzdejte v knihovně nebo třídnímu učiteli do 7. listopadu 2011. Obrázky formátu A3 nebo A4, básně rozsahu 4 – 24 veršů čitelně na papíře formátu A4. Nepůvodní (opsané) básně budou ze soutěže vyřazeny. Nejlepší díla budou vyhodnocena odbornou porotou, vystavena v knihovně a jejich autoři slavnostně oceněni u příležitosti „Dne pro dětskou knihu“ 23. listopadu 2011.

Fotografie z jednotlivých akcí si můžete prohlédnout na internetových stránkách knihovny www.praha-bechovice.cz/knihovna, nebo na našich no-

MÍSTNÍ KNIHOVNA PRAHA BĚCHOVICE MÍSTNÍ KNIHOVNA PRAHA BĚCHOVICE

TÝDEN KNIHOVEN 2011

SOUTĚŽ PRO DĚTI

...a na topole podle skal,
zelený mužík zatleskal...



Namaluj vodníka nebo jinou nadpřirozenou bytost z pohádek Karla Jaromíra Erbena

nebo

slož básničku o vodníkovi

kategorie: předškolní děti
1.- 5. třída
6.- 9. třída

práce odevzdejte v knihovně nebo třídnímu učiteli do 7. listopadu 2011
obrázky formátu A3 nebo A4, básně rozsahu 4 – 24 veršů čitelně na papíře formátu A4, nepůvodní (opsané) básně budou ze soutěže vyřazeny



Nejlepší díla budou vyhodnocena odbornou porotou, vystavena v knihovně a jejich autoři slavnostně oceněni u příležitosti „Dne pro dětskou knihu“ 23. listopadu 2011.

MÍSTNÍ KNIHOVNA PRAHA - BĚCHOVICE MÍSTNÍ KNIHOVNA PRAHA BĚCHOVICE

vých stránkách na facebooku www.facebook.com/Knihovna.Be-chovice.

Děkuji všem pomocníkům i účastníkům našeho letošního „Týdne“ a těším se na Vás v knihovně.

Hana Santolík

Poděkování

Děkuji MČ Praha - Běchovice za dárek k 90. narozeninám a zvláště panu starostovi Ing. Ondřeji Martanovi za milé blahopřání.

Miroslav Doležálek



Děkuji paní Svobodové a úřadu městské části za blahopřání k mým 75. narozeninám.

Alena Samcová

Děkuji MČ Praha - Běchovice a paní Svobodové za dárek a blahopřání k 75. narozeninám.

Emilie Kafková



Děkuji p. Svobodové a MČ Praha - Běchovice za milé blahopřání a dárek k mým 75. narozeninám.

Richard Slaviček

BĚCHOVICKÝ ULIČNÍK

V listopadovém Běchovickém uličníku se podíváme do východní části Běchovic I. Po kom se jmenuje ulice a zároveň zastávka MHD Na Vaňhově? Jak přišel

ke svému názvu les Vydrholec? Nejen toto, ale i řadu dalších zajímavých informací se dozvíte v následujícím textu.

Lilková

Ulice Lilková spojuje komunikaci s názvem Do Újezda s ulicí Na Spáleníšti. Její délkou ji řadíme spíše k těm kratším.

Pojmenování dostala po rostlině lilek náležející do rodu dvouděložných rostlin a čeledi lilkovitých. Lilek nebo také baklažán pochází z Indie a je pěstován pro svoje tmavočerné plody. Některé druhy zmíněné čeledi jsou plevelné, jiné se pěstují jako zelenina (např. rajče, brambor).

Do roku 1976 se jmenovala **Polní**, poté byla přejmenována v souvislosti s připojením Běchovic k Praze kvůli duplicitě.



Foto (4): Aleš Rudl

Označení ulice Lilková

Jana Karafiáta

Komunikace odbočuje z Českobrodské silnice a směřuje k severu. Končí na křížení s ulicí V Okálech. Byla pojmenována po místním, velmi oblíbeném a také politicky angažovaném občanovi, který byl v době německé fašistické okupace odsouzen k trestu smrti. Byl popraven v Drážďanech v posledních dnech druhé světové války.

Jan Karafiát se narodil 9. června 1901 v rodině železničního zřízence Jana Karafiáta v Hrdlořezích. Krátce před vypuknutím první světové války se s ro-

diči a mladším bratrem Josefem přestěhoval do Běchovic. Rodiče ho nechali vyučit zahradníkem, ale jeho největší láskou byla tělovýchova a místní Dělnická tělocvičná jednota. Vrcholným obdobím jeho tělovýchovné, vzdělávací a politické práce byly roky 1925–1938. Jeho jméno je spojeno s rolí cvičitele a vzdělavatele mládeže, skvělého řečníka, organizátora tělovýchovných slavností a prvomájových průvodů, divadelního režiséra a člena obecního zastupitelstva. V roce 1925 byl spoluzakladatelem prvního běchovického fotbalového klubu Rudá hvězda Běchovice. Na čas si také zřídil okrasné zahradnictví na zahradě domku při břehu říčky Rokytky. Po čase nastoupil do zaměstnání v zásobovacích skladech podniku Včela ve Vysočanech.

Jak Karafiát byl již za první republiky, tedy ještě před okupací naší vlasti hitlerovským Německem, na seznamu zapřísáhlých nepřátel fašismu. Od března 1939 byl třikrát zatčen a dne 15. července 1944 byl nacistickým soudem odsouzen k trestu smrti. Rozsudek byl vykonán 11. ledna 1945.

Do roku 1976 nesla ulice název **Hraniční**. Název byl odvozen z její polohy.



Pohled do ulice Jana Karafiáta

Na Vaňhově

Ulice odbočuje z Českobrodské silnice severním směrem a ústí do komunikace Na Spáleníšti. Je v pořadí druhou ulicí v Běchovicích při příjezdu do cent-



Ulice Na Vaňhově v roce 1975

ra města. Je jednou z těch, které vznikly během tak zvané druhé vlny výstavby po roce 1926.

Pojmenování komunikace je odvozeno od jména místního zemědělce Josefa Vaňhy, který provozoval kovářskou živnost v Sibříně. Tu výhodně prodal a s rodinou se přestěhoval do Běchovic, kde si zakoupil hospodářství s několika polnostmi. V očekávání další výstavby obce nechal jeden svůj pozemek rozparcelovat a jeho jednotlivé díly prodal 36 budoucím stavebníkům. Tou dobou již probíhala výstavba rodinných domků ve čtvrti Nová Dubeč. Na dotaz „Kde stavíte?“ odpovídali stavebníci podle okolností, buď že „na Nové Dubči“ nebo „Na Vaňhově poli“. Později „Na Vaňhově“. Josef Vaňha část získaných finančních prostředků z prodeje uložil do spořitelny a zbytek vynaložil na obnovu svých hospodářských stavení. Zahynul tragicky při potyčce o zaplacení za truhlářské práce v hodnotě rovných 5 000 Kč. Z bezvědomí se v nemocnici několikrát lehce probíral, přesto 9. ledna 1929 zemřel. Za vraždu pražská porota odsoudila truhláře Josefa Sedláčka k trestu smrti, který mu byl později změněn na dlouholetý žalář. Jeho přítelkyni Annu od-



Ulice Na Vaňhově v roce 2011

soudila za spoluúčast na vraždě na tři roky pobytu za mřížemi. Do roku 1976 nesla komunikace název **Severní**. Ten byl odvozen z orientace ulice.

Na Vydrholci

Komunikace je nejvýchodněji položená ulice v městské části Praha-Běchovice. Je dlouhá zhruba 300 m a spojuje Českobrodskou silnici s ulicí V Okálech. Sousedí s lánem pole na který za železniční trať navazuje les Vydrholec (někdy též Vidrholec).

Tento rozsáhlý smíšený les se od katastru obce na severovýchodě táhne směrem ke Klánovicím a Újezdu nad Lesy a zasahuje až k Úvalům. Do povědomí vstoupil mj. úslovím „Fouká tu jako na Vydrholci“.

V dobách, kdy se u nás cestovalo převážně pěšky, se zdál les lemující tehdy starou říšskou silnici (dnes Českobrodskou) mnoha poutníkům nekonečný. Nejednou si německy povzdechli: „Wieder Holz, wieder Holz“ ve smyslu „pořád dříví“, či „zase les, zase les“ (Wieder = zase, opět, Holz = dříví, dřevo).

Les Wiederholz – Vidrholec byl v minulosti mnohdy sídlem loupežníků, kteří byli postrachem Běchovic a zejména pocestných a kupců jedoucích po zemské silnici. První zmínka o řádění loupežníků v tomto lese pochází už z roku 1142. Tehdejší soudní spisy uvádějí, že tehdy kníže Vladislav II. nechal svým zbojným lidem obklíčit celý les, loupežníky pochyťat a odvést k hrdelnímu soudu v Kouřimi a Kolíně, kde byli po mučení popraveni.

O strašidelnosti lesa Vydrholce, dnes nazývaný spíše Klánovický les, se zmiňuje ve svém díle „Panečnice“ spisovatel Zikmund Winter, při popisu návratu dvou tůvů z Hor Kutných do Prahy.

Jde o původní název ulice ještě z doby před připojením Běchovic k Praze v roce 1974.

Ing. Aleš Rudl



Podzimní nálada v ulici Na Vydrholci

NÍZKOPRAHOVÉ ZAŘÍZENÍ PRO DĚTI A MLÁDEŽ AUTOBUS



Nabízí nízkoprahový klub a terénní program.

Nízkoprahový klub je pro dospívající zázemím, možností scházet se s vrstevníky, místem pro vlastní aktivity. **Také je místem, kde mohou vyhledat radu a pomoc.** Výraz nízkoprahový znamená „dostupný“.

Terénní program nabízí **podporu a pomoc pracovníků** na místech, kde se dospívající pohybují.

Posláním Nízkoprahového zařízení pro děti a mládež Autobus je **provázet** mladé lidi od 11 do 21 let **obdobím dospívání**. Dospívajícím **nabízíme bezpečný prostor pro vlastní rozvoj, podporu a pomoc** v situacích, kdy si nevědí rady.

KLUB	PONDĚLÍ 14:00–19:00	ÚTERÝ 14:00–19:00	STŘEDA 14:00–19:00	ČTVRTEK 14:00–19:00
TERÉN	ÚTERÝ 14:00–19:00		ČTVRTEK 14:00–19:00	



MIKULÁŠE OSLAVÍME S DALŠÍMI PRAŽSKÝMI KLUBY V MEET FACTORY!

Akce proběhne v pondělí 28. 11 od 15 do 20 hodin. Připraveny budou překážky pro skateboardy, brusle a koloběžky, fotbálky, hudební produkce (DJ, kapely), výtvarné dílny, lezecká stěna a filmová projekce. Jednotlivé kluby představí svoji činnost – co, pro koho, kde, kdy a jak dělají.

Přijde také Čert a Mikuláš!



MeetFactory, o. p. s. byla r. 2001 založena Davidem Černým, s posláním zapojit Prahu do mezinárodní spolupráce na současné umělecké scéně v Evropě a ve světě. Účelem společnosti je podpora a rozvoj současného umění a kultury vůbec, s důrazem na umění výtvarné a jeho zpřístupnění veřejnosti.

CESTA DO BRUSELU

V listopadu se zástupkyně našeho zařízení Ivana Štefková vydá na cestu do Bruselu. Zde bude tlumočit výstupy z konference v Budapešti zástupcům Evropské komise a dalších evropských institucí. Představí jim souhrn **doporučení pro další tvorbu evropské politiky** ve vztahu k malým neziskovým organizacím. Setkání navazuje na mezinárodní konferenci v Budapešti, které se zúčastnilo více než sto zástupců z pěti evropských zemí a na které byla společně s přizvanými experty diskutována především témata místních neziskových organizací jako think-tanků, finančních mechanismů pro místní neziskové organizace, profesionalizace místních neziskových organizací a podílu místních neziskových organizací na zvyšování kvality života.

RODIČOVSKÉ CENTRUM KOLOBEŽKA

Víte, že máme v Běchovicích klub pro rodiče s dětmi?



Klub pro rodiče s dětmi

po, út, st, pá 9.30–12.30 hod.

máme pro vás připraveny hračky, písničky a básničky s hudebními nástroji, výtvarné činnosti a především se můžete seznámit se spoustou nových kamarádů, na rodiče čeká příjemná atmosféra malého rodinného klubu, možnost posezení u kávy, čaje či jiného malého občerstvení.

bez předchozího přihlášení
– cena 40,- Kč za dopoledne

Skotačení v Koloběžce

pondělí a pátek 8.30–12.30 hod.

– pro děti od 2 let **bez rodičů**, dopolední program pro děti – hudební, dramatická a výtvarná výchova.

Příprava na mateřskou školu.

Je třeba se předem přihlásit na tel. 733 182 520, nebo mail kolobezka@neposeda.org

Více: www.neposeda.org

cena 300,- Kč za dopoledne

YAMAHA class – hudební škola

čtvrtek 9–12 hod.

lektorka Dagmar Behenská

Rozvíjí hudební a rytmické citění dětí, koordinaci pohybů a smyslové vnímání.

Babysigns – znakujeme se zpěvem a hrou

úterý 15:00 – 15:45 lektorka Alena Vyčítalová – pro děti od 6 měsíců do 3 let s rodiči

Rozvíjí komunikační, kognitivní a motorické schopnosti dětí, veselé písničky, seznámení s medvídkem BeeBo, který pomůže dětem učit se znaky. Každý kurz má téma vybrané ze všedního života, např. „při jídle“ nebo „v parku“, děti si osvojí znaky z těchto témat.

Nastartuj do školy

pátek 15:30 – 16:15 – kurz (nejen) pro předškolní děti – rozvíjení dovedností, které by měl každý předškolák před nástupem do „opravdové“ školy zvládat

12. 11. výtvarná dílna **Vyroba lampionů na lampionový průvod** – 15:00 v NZDM Autobus

16. 11. přednáška na téma **Vitamíny a minerální látky ve výživě** nejen těch nejmenších – od 10:30 v RC

17. 11. Lampionový průvod – 17:30 – sraz u úřadu, soutěž o nejlepší domácí lampion

POLICIE INFORMUJE



Zimní výbava – povinně!

Od 1. listopadu 2011, nabývá účinnosti změna zákona 361/2000 Sb., o provozu na pozemních komunikacích, která plošně upravuje používání zimních pneumatik v období od 1. listopadu do 31. března za stanovených podmínek.

„Zimní výbava“ a současně značku „Zimní výbava – konec“.

Definice značky „Zimní výbava“ je následující:

„Zimní výbava“ (č. C 15a), která přikazuje řidiči motorového vozidla kategorie M nebo N v období od 1. listopadu do 30. dubna pokračovat v jízdě jen za použití zimních pneumatik, a to u motorových vozidel o maximální přípustné hmotnosti nepřevyšující 3 500 kg s hloubkou dezénu hlavních dezénových drážek nebo zářezů nejméně 4 mm na všech kolech a u motorových vozidel o maximální přípustné hmotnosti převyšující 3 500 kg s hloubkou dezénu hlavních dezénových drážek nebo zářezů nejméně 6 mm na všech hnacích kolech; použití zimních pneumatik může být nahrazeno použitím sněhových řetězů; pod značkou může být umístěna dodatková tabulka E 12 s uvedením odlišné úpravy doby platnosti.“



Souhrnně to tedy znamená následující:

- ✓ povinnost mít na všech kolech (u vozidel nad 3,5t pouze na poháněných kolech) zimní pneumatiky, a to jak pro osob-

ní, tak pro nákladní vozidla – netýká se to však např. motocyklů a přívěsů;

- ✓ jedná se o období **od 1. 11. do 30. 4.**, nicméně dodatkovou tabulkou to může být upraveno, a to jak nahoru, tak dolů.
- ✓ zimní pneumatikou se rozumí pneumatika označená M+S (§21 odst. 2 vyhl. 341/2002 Sb.).
- ✓ auta do 3,5t musí mít zimní pneumatiky nejméně se vzorkem 4 mm;
- ✓ auta nad 3,5t musí mít na hnané nápravě zimní pneumatiky nejméně se vzorkem 6 mm;
- ✓ zimní pneumatiky mohou být nahrazeny sněhovými řetězy.

S ohledem na to, že se jedná o příkazovou značku, je její porušení sankcionováno přičtením jednoho bodu a dále pokutou 1 500 až 2 500 Kč (na místě do 2 000 Kč).

Závěrem u této značky platí, že jí neruší nejbližší křižovatka, ale až značka „Zimní výbava – konec“.

Šárka Hudečková
s použitím internetu



Závod Běchovice – Praha

25. září 2011

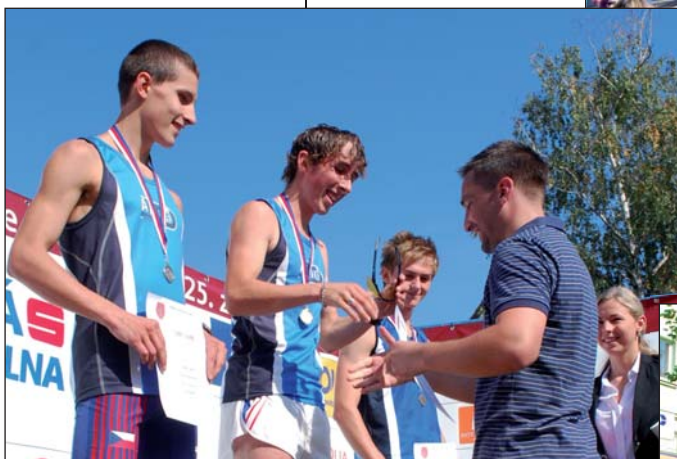


Foto (5): Jan Jech



Fotograf zachytil starostu MČ probíhajícího cílem v neuvěřitelném čase. Skutečnost však byla o 30 minut delší.



In line Běchovice – 25. 9. 2011

8. ročník jízdy na kolečkových bruslích na 5 km.

Za nádherného vysněného a vymodleného slunného počasí se dopoledne uskutečnila jízda pro radost z Běchovic do Kyjí na kolečkových bruslích. Letos se zúčastnilo 137 bruslařů. 68 žen a 69 mužů. Podle vybrané částky 69 dospělých a 68 dětí. Všichni byli v cíli odměněni taškou plnou dobrot od sponzorů. Start byl v 10:30. Lehce po 11h. byli vyhlášeni vítězové 3 kategorií. A pak už se losovalo 65 cen v tombole. Fotografie budou umístěny na www.brusle-bechovice.blog.cz (snad) během příštího týdne. Bruslaři po akci ještě stihli fandit běžcům na 10 km Běchovice – Praha. A pak někteří pospíchali do Plzně na další bruslařské závody. Doufám že i tam jim štěstí přálo!

Umístění nejlepších:

1. místo muži se startovním číslem 866
Matěj Krupka (ukázkové pohodové bruslení!)
2. místo muži se startovním číslem 819
Lukáš Vevera
3. místo muži se startovním číslem 851
Martin Jirsa
1. místo ženy se startovním číslem 886
Anna-Marie Hejná



Foto: Jan Jech, Václav Kafka, Vladka Míndošová

2. místo ženy se startovním číslem 814
Milada Došlá
3. místo ženy se startovním číslem 909
Kateřina Urbanová
1. kočárek v cíli č. 874
Jiří Kala
2. kočárek v cíli č. 871
Marcela Jirglová se syny Jáchymem a Jakubem
3. kočárek v cíli č. 853
Leoš Reichl s dvojčaty
(dostali od Jirglových duo cenu!!!!)



Odměna pro nejstaršího účastníka jízdy: Jiřího Loudu start. číslo 809, rok nar. 1942

Odměna pro miss tratě Elišku Pastorkovou start. číslo 826

Sponzoři akce:

- Coca Cola HBC
- Večerní bruslení a sport invest group
- DONA nakladatelství
- Fan club Lucie Vondráčkové
- Fan on line.cz
- Líbím se Ti.cz
- Radekpujcovna@seznam.cz
- Malý koupelnový výměník
- Tatranky Opava
- Emco cereální musli dobroty
- La Loraine> – Big Shock

Dále musím poděkovat i tzv. „tichým sponzorům“, kteří nechtěli být uvedeni, ale zajistili krásné ceny do tomboly i vítězům.

Speciální poděkování za podporu akce:

ZŠ Běchovice, Městská část Praha - Běchovice,
Městská část Praha 14, TJ Sokol Běchovice 1

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

Mg. Jaroslav Svátek, zajistil hladký průběh přihlašování v ZŠ Běchovice

Renata Hejduková a Renata Goringerová – startovní kancelář

František Bílek – doprava a technická pomoc v cíli

Jana Jahnová, předávání muffínů, účastnických diplomů a plakátů Lucky Vondráčkové

Vladka a Kristýna Stejskalovi – umístění log sponzorů a rozdávání balíčků bruslařům

Vladka Mindošová – fotograf akce, doprava a technická pomoc v cíli

Veronika Kounová – zajištění jmen vítězů a předávání balíčků bruslařům

David DYDY Kafka – ozvučení cíle
Ivana Kafková – moderování akce



NÁZORY OBČANŮ

BĚŽECKÝ ZÁVOD BĚCHOVICE

(Mistrovství ČR v běhu na 10 km na silnici)

Závod Běchovice – Praha se běhá nepřetržitě 115 let i přes obě světové války. Patří tak k druhému nejstaršímu běhu v Evropě.

Na neděli 25. září 2011 jsem se obzvláště těšila – konečně uvidím start „Běchovic“. Od dětství se chodím dívat do cíle závodu, neboť jej běhal můj táta a oba starší bratři. Bratr Karel Čech v roce 1975 závod vyhrál v kategorii 30–40 let. (Stal se také předlohou sochy druhého běžce na památníku závodu v Běchovicích.)

Manžel na závod pilně trénoval a vyplatilo se mu to. Doběhl v kategorii 60 – 64 let na 3. místě v čase 42:13. To bylo doma radosti! Já jej fotografovala, jak na stupni vítězů na Pražačce u školy, tak před památníkem závodu v Běchovicích, s medailí na krku. Naši známí, co se běhu zúčastnili nebo se přišli jen podívat, Jardovi gratulovali k úspěchu. Vzhledem k tomu, že bylo horko, oslavili jsme stupně vítězů pizzou a kofolou. Přitukli jsme si s dcerou Jitkou a jejím pří-

telem vínem až druhý den při slavnostní večeři.

V Běchovicích bydlíme teprve od letošního dubna. Přistěhovali jsme se z Prahy 10 Strašnic. Moc se mám zde líbí. Jsme blíž přírodě – Jarda má lepší možnosti trénovat na měkkém povrchu a já mám blízko na houby nebo bylinky. Bydlíme tak ve městě, ale obklopeni přírodou.

Blanka Gregorová

Cvičíme z domova II.

Snad každá žena není zcela spokojená se vzhledem svých stehen a zadečku. Proto vám přinášíme další posilovací cviky na zeštíhlení a zpevnění těchto problémových partií.

Uvedené cviky se doporučují cvičit po 3 až 5-ti sériích a 15 až 50 opakováních.

1. Natahování nohou s odporem gumového pásu v lehu na zádech



V lehu na zádech jednu nohu skrčíme. Přes druhé chodidlo přetáhneme gumový pás, konce gumy držíme u pasu. Bedra jsou na podložce, ramena rozložena do stran, hlava vytažena temenem vzhůru a brada směřuje k hrudníku. S výdechem nohu napneme proti odporu gumy. Pak nohy vyměníme.

2. Vnitřní a vnější rotace v lehu na boku



Leh na boku, hlava položená na ruce. Nohy jsou skrčeny před tělem. S výdechem vytočíme koleno horní nohy vzhůru, pata zůstává na místě. S nádechem vrátíme koleno zpět a zároveň vytočíme patu vzhůru.

3. Unožování v lehu na boku



Leh na boku. Spodní noha je skrčena. Hlavu si položíme na ruku. S výdechem nohu unožíme, špička směřuje dopředu a mírně dolů, s výdechem nohu vrátíme zpět. Po celou dobu cviku jsou záda v jedné rovině a pánev je podsazena. Totéž opakuje i na druhé nohu.

4. Vykopávání nohy v lehu na boku



Leh na boku, hlavu položíme na ruku. Spodní noha je skrčena. S nádechem přitáhneme koleno před tělo a s výdechem nohu natáhneme do vzduchu, pohyb je veden patou. Úhel pohybu je cca 45 stupňů. Při cviku máme stále pánev v podsazení a zafixovaná záda.

5. Unožování s pokrčenými koleny



Leh na boku, hlava položená na ruce. Nohy jsou pokrčeny před tělem cca do pravého úhlu.

S výdechem nohu zvedneme tak, abychom neprovedli rotaci pánve (ta je stále fixovaná) a s nádechem vracíme do výchozí polohy (nepokládáme na spodní nohu).

6. Zanožování ve vzporu klečmo s gumou



Vzpor klečmo na předloktích. Hlava v prodloužení páteře. Guma je u jedné nohy navlečena na kotník. Druhou nohu s gumou na špičce zvedáme kolmo vzhůru proti odporu gumy. Pánev je po celou dobu provádění cviku podsazena a břišní svaly zatnuté. Cvik lze též provádět bez gumy nebo se zátěží zachycenou mezi lýtko a zadní stranu stehna.

Mezi jednotlivými opakováními dbáme na to, abychom udržovali břišní svaly stále v napětí.

7. Addukce v lehu na boku



Leh na boku. Hlava je položená na ruce, horní nohu skrčíme přes spodní. S výdechem zvedneme nataženou spodní nohu. Špička směřuje dopředu a mírně dolů. S nádechem nohu vrátíme zpět.

8. Posilování hýžďových svalů v lehu na zádech ve výdrži

Leh na zádech. Obě nohy pokrčené, paže volně položené dlaněmi vzhůru podél těla. Hlava je vytažená temenem vzhůru a brada směřuje k hrudníku. Nadzvedně-



te pánev od podložky, hýžďové svaly jsou zatnuté, lopatky a ramena zůstávají na podložce. Střídatě natahujte levou a pravou nohu s výdrží, aniž se dotknete zadečkem podlahy. Pánev nesmí propadat k zemi, trup, stehna a hýždě udržíte v jedné přímce.

Další variantou tohoto cviku může být, když ve výdrži na jedné noze budete pokládat pánev těsně k zemi.

Protáhnutí je také velmi důležitá část cvičení. Proto se nezapomeňte po každém posilování protáhnout! A v příštím čísle se můžete těšit na cvičení, které dokáže posílit pánevní dno ☺.

Adéla Hudečková
s použitím internetu

VIBROSAUNA VÁM VYLEPŠÍ ZDRAVÍ I POSTAVU

Už jste slyšeli nebo vyzkoušeli „vibrosaunování“? Je to stále populárnější nová **wellness procedura**, při které vaše tělo současně **odpočívá, uzdravuje se a hubne!**

Tato velmi příjemná terapie nemá s klasickým saunováním až tolik společného. Ve vibrosauně jste sami, nikým nerušení ležíte na **pohodlném lůžku v prostorném oválném boxu**, který se zaklopí, ale hlava zůstává venku. Na displeji si pak sami navolíte vám příjemnou teplotu (max. 80 °C), intenzitu vibrací, hlasitost vybraného cd a už si jen půl hodiny užíváte relaxační ozdravnou proceduru. Kolem hlavy vám proudí **čerstvý ionizovaný vzduch**, který vás nejen osvěží, ale příznivě působí i na mozek. Žádné závěrečné prudké ochlazení organismu nenastane, naopak se doporučuje ještě hodinu po vibrosaunování se nespřchovat a nechat v těle „**doběhnout**“ **redukční a detoxikační účinky** této výhřevné vibroterapie.

ŠKODLIVINY A NADBYTEČNÉ TUKY Z TĚLA VEN!

Na vývoji unikátní vibrosauny se podíleli odborníci z řad praktických lékařů, fyzioterapeutů, chiropraktiků a osteopatů. Pobyt ve vibrosauně je pasivní **způsob relaxace, který tělo udržuje v kondici, napomáhá ke snížení nadváhy, detoxikaci a posílení imunity organismu**. Poskytuje **úlevu při zdravotních obtížích**, jako je např. artritida, bolesti zad, úrazy při sportu, potíže s krevním tlakem, stres, nespavost apod. Při pravidelném vibrosaunování se vaše pleť dokonale pročistí, zjemní a zmírní se i projevy celulitidy.

ÚČINNÁ ZEŠTÍHLUJÍCÍ KOMBINACE: 30 min. VACU + 30 min. VIBRO

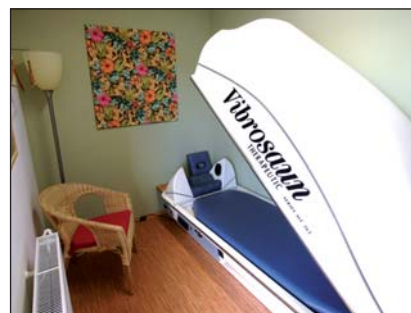
Pro ty, kdo chtějí efektivně redukovat hmotnost a vytvarovat postavu, je výborné kombinovat v jeden

den pasivní **vibrosaunu s aktivní lekcí svižné chůze na podtlakových strojích** -vacu pásu nebo vacu stepperu. Cvičení v podtlaku zrychluje krevní oběh a spalování, čímž pomáhá lépe odbourávat tukové zásoby v problémových partiích (břicho, stehna, hýždě), zatímco vibrosauna startuje metabolismus, rozproudí lymfu a odplavuje metabolity z těla ven.

Je báječné si vibrosaunu také dopřát před masáží. Tělo se prohřeje, svaly uvolní, póry v pokožce otevrou ... Účinky následně provedené masáže a vyživujících olejů působí pak na vaše tělo mnohem déle a intenzivněji.

Všechny uvedené procedury a spoustu dalších služeb můžete vyzkoušet v běchovickém dámském studiu FRESH BODY.

www.freshbody.cz

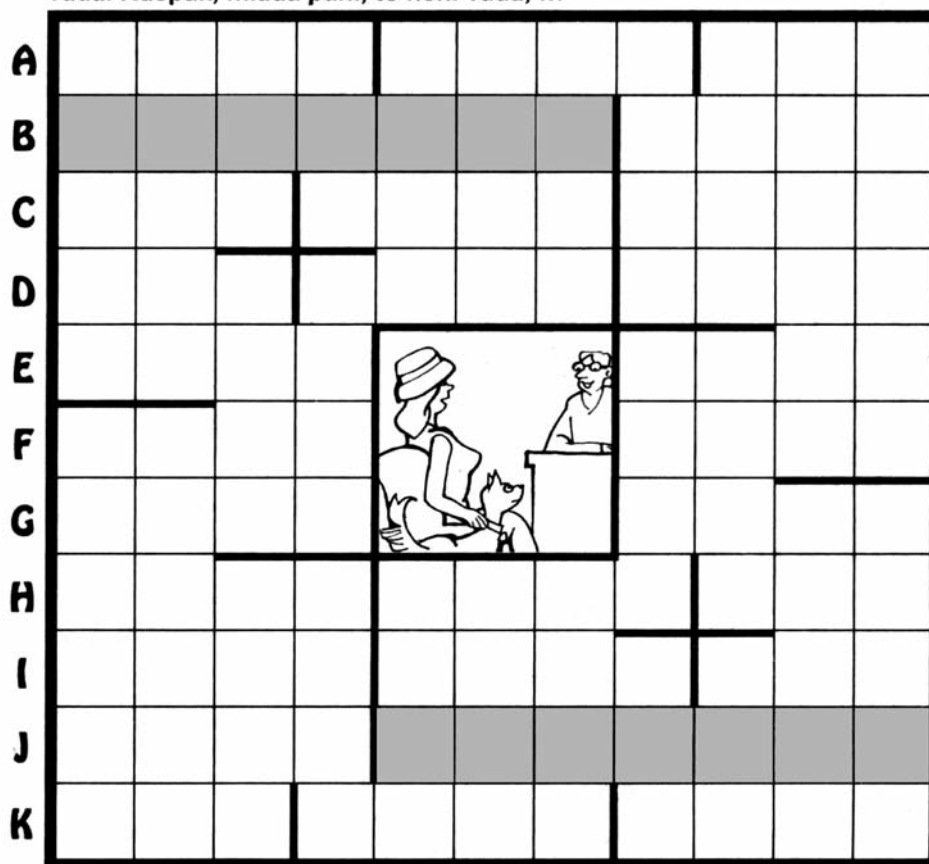


FRESH BODY

S TÍMTO KUPÓNEM ZÍSKÁVÁTE 1. VSTUP DO VIBROSAUNY ZDARMA!!

KŘÍŽOVKY, SUDOKU A JINÉ

Pane doktore, potřebovala bych vyšetřit svého muže. Někdy k němu mluvím celé hodiny, a on vůbec neví, že jsem To musí být nějaká vada. Kdepak, mladá paní, to není vada, ...



VODOROVNĚ: A značka zápalek, balík (obecně), osobní zájmeno. B 1.díl tajenky, uhlovodík. C 365 dní, dobytčí nápoj, vyhynulý pták. D druh pepře, druhy, pásovec. E ve svém bytě, jméno Maciuchové. F svedení, Otakar (domácky). G vřelé léčivé vody, setnina. H alkoholický nápoj, dámský klobouček, mámení (básnický). I provaz se smyčkou, trnovník, zn. vysavačů. J jinak (slovensky), 2.díl tajenky. K jehličnan, noční pták, druh ořechů.

Řešení křížovky
naleznete na
poslední straně.

INZERCE



ŽALUZIE

SÍTĚ PROTI HMYZU

Dlouholetá praxe – 19 let na trhu!
Kvalitní a odborná montáž
přímo od výrobce!
Dodání od 3 do 7 dnů!
Záruka 42 měsíců!

CHCETE ZNÁT PŘESNOU CENU?
Zašlete rozměry skel e-mailem
nebo SMSkou, tentýž den obdržíte
cenovou nabídku.

Tel.: 777 208 491
E-mail: info@har.cz
www.har.cz

Po předložení tohoto inzerátu **SLEVA 10 %** z celkové ceny.



**STŘEDNÍ ŠKOLA HOTELNICTVÍ
A GASTRONOMIE SČMSD PRAHA**

Vás srdečně zve na

DNY OTEVŘENÝCH DVEŘÍ

30. 11. 2011 (14.30 – 18.30), 28. 1. 2012 (9.00–13.00)

Pro školní rok 2012/2013 nabízíme tyto obory:

- hotelnictví
- cestovní ruch
- gastronomie
- kuchař-číšník
- gastronomie, podnikání – nástavba

Adresa školy: Slavětínská 82, Praha 9 – Klánovice
Více informací: www.hotelova-skola.cz, 736 754 757

LÉČBA OBEZITY

PORADNA PRO LÉČBU NADVÁHY
pro dospělé i mládež poliklinika Kutná Hora

MUDr. J. POLÁK

tel: 602 721 869

www.obezitologie.cz

SERVIS PLYNOVÝCH KOTLŮ

**JUNKERS, BUDERUS, DAKON, PROTHERM, VIADRUS,
VISSMAN**

Servis, montáž, revize, regulace

PlynTech Kalát – tel.: 608 62 64 96 – www.plyntech.cz

PLASTOVÁ OKNA • PARAPETY • ŽALUZIE

**AKPA
OKNA**



Tel./fax: 272 703 018
Mobil: 602 780 346
E-mail: info@akpa.cz
www.akpa.cz

**NABÍZÍME OKNA 4,5,6,7 KOMOR
ŠÍŘKA RÁMU AŽ 93mm, 2-3 SKLA, 2-3 TĚSNĚNÍ**

Motto: „Každý má svá práva...“

JUDr. Jiří Vyvadil

advokát

*nabízí široké zkušenosti
soudce Nejvyššího správního soudu
trestního soudu*

*advokáta s třicetiletou praxí ve všech právních oborech
rozhodce Rozhodčího soudu
při Hospodářské komoře ČR a Agrární komoře ČR*

Sídlo: K Jízdárně 9/20, 19016 Praha 9,
radnice MČ Praha-Koloděje,
GSM: + 60647760, e-mail: J.Vyvadil@seznam.cz

Příjem a výdej fotozakázek

Zhotovení fotoknihy, blahopřání a jiných
dárkových předmětů i z donesených fotografií!
Výdej po tel. dohodě kdykoliv během dne
v Běhovicích, Do Říčan 371.

Při zadání zakázky přes www.Fotostar.cz,
zadejte sběrnou Jan Jech.

Dotazy a informace: tel. 606 481 222

ADVOKÁTNÍ SLUŽBY

**Nabízím prodej Vaší nemovitosti
advokátní kanceláří zdarma.**

Volejte ohledně porady na

Tel.: 723 601 032

sluzbyAk@email.cz

ANAHITA
Klub Klánovice

Navštivte nás virtuálně
na www.anahita.eu



**PLAVÁNÍ
MIMINEK
ZÁPIS**

**Nabízíme Vám
a Vaším dětem**

- Komfortní prostředí pro malé děti
- Bazén se slanou vodou, teplota 32°C,
určený výhradně pro plavání kojenců a batolat
- Profesionální a příjemný tým instruktorů

**Anahita, plavání kojenců a batolat
pořádá zápisy do zimních kurzů plavání.**
Zapište své dítě kdykoliv na www.anahita.eu, telefonicky na číslo
281 963 176, nebo nás můžete navštívit osobně **9. 12. a 16. 12.**
od 9:00 do 19:00 v Anahitě, Utěšilova 696, Praha 9 Klánovice.
www.anahita.eu

KADEŘNICTVÍ

Mýtní 97



Nová otevírací doba

Dle objednávek

Lichý týden: Po-Pá 13:00–22:00

Sudý týden: Po-Pá 7:00–16:00

Zveme Vás do kadernictví v Běhovicích

Nabízíme obvyklé kadernické služby pro pány, dámy i děti.
Používáme a prodáváme vlasovou kosmetiku MATRIX.
Najdete nás v Běhovicích, ulice Mýtní 97.
50m od autobusové zastávky Běhovice a naproti vchodu
do Školní družiny.

E-mail: KADERNICTVIMYTNI@SEZNAM.CZ

Web: www.kadernictvimytني.mypage.cz

Tel. 605 538 475

CO S NIMI, KDYŽ DOSLOUŽÍ?

SBĚR A RECYKLACE VYSLOUŽILÝCH ELEKTROZAŘÍZENÍ

Elektrospotřebiče jsou nezbytnými pomocníky u vás doma. Dokud slouží, je vše v pořádku, ale co s pračkou, která nepere, lednicí, která nechladí, mixérem, který nedrtí, či vrtačkou, která nevrta?



Z obchodu se zpět dostanou do vašich domácností, kde nahradí ty, které již dosloužily a přestěhovaly se do sběrných dvorů.



Nové domácí elektrospotřebiče, na jejichž výrobu byly využity suroviny ze spotřebičů vysloužilých, se blýsknou v novém designu v prodejnách elektro.

Získané suroviny (kovy, plasty aj.) jsou materiálem k výrobě nových elektrospotřebičů. A tak z recyklační linky putují do výrobních závodů.



Nevrhazujte je do popelnice či na černé skládky! Patří buď do sběrného dvora, nebo je můžete odevzdat u vašeho prodejce – a to bezplatně!

Ze sběrného místa putují vysloužilé elektrospotřebiče do recyklačního závodu. Po odborném odstranění nebezpečných látek jsou připraveny k další recyklaci.



Moderní stroje dokážou z vysloužilých elektrospotřebičů oddělit kovy, plasty a další komponenty, které jsou po zpracování připraveny k dalšímu využití.



Velké spotřebiče
pračky, myčky, sušičky,
el. sporáky...



Chlazení
chladničky, mrazničky, přenosné
chladničky, vinotéky, výčepní
zařízení s chladicím médiem...



Střední spotřebiče
mikrovlnné trouby, vysavače,
digestoře, parní čistíče,
pečicí zařízení do 10 kg...



Malé spotřebiče
žehličky, fritovací hnce, kávovary,
fény, holicí stroje, kuchyňské
roboty, rychlovarné konvice...



Nářadí, hobby, dílna
pily, vrtačky, brusky, fezačky,
aku šroubováky...



Zahrada
el. sekačky, křovinořezy,
el. nůžky na živý plot...

**CHRAŇME SPOLEČNĚ
ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ!**

Aby to vše dokonale fungovalo, je třeba, aby tento koloběh elektrospotřebičů někdo řídil. Proto je tu kolektivní systém Elektrowin.



Ochutnejte tu pravou italskou pizzu!

Dále Vám také nabídneme lahodné saláty, osvěžující nápoje, nebo výbornou italskou kávu!

NOVĚ OTEVŘENÁ PROVOZOVNA!

Kde nás najdete?

ul. Mladých Běchovic 2, Praha 9 - Běchovice
Otevírací doba:
Po-Ne od 10.00 do 22.00 hod.

Tel.: 733 785 600

www.pizzadelicato.cz



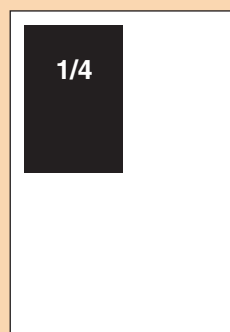
Ceník inzerce



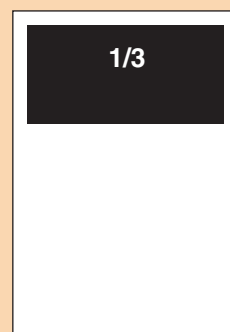
186 x 246
3 200,-/měsíc



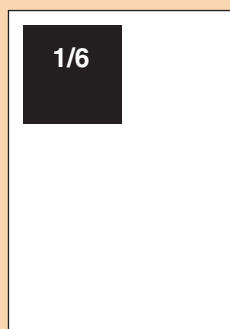
186 x 123
1 600,-/měsíc



92 x 122
800,-/měsíc



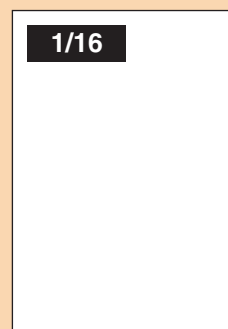
186 x 81
1 200,-/měsíc



92 x 81
600,-/měsíc



92 x 60
400,-/měsíc



92 x 29
200,-/měsíc

Příjem inzerce a příspěvků:

tel.: 281 028 611, 734 448 768

zivotbechovic@seznam.cz

pí Šárka Hudečková

Uzávěrka inzerce a příspěvků

pro č. 12/2011 je

15. 11. 2011

Řešení ze strany 29

Řešení ke křížovce
... mluvila to je dar

Šéfredaktor: Šárka Hudečková,
redakční rada: Mgr. Jitka Šnajdrová, Mgr. Melanie Zajacová,
Ing. Aleš Rudl

**Veškeré příspěvky, inzerci a osobní zprávy přijímá sekretariát
Městské části Praha – Běchovice, Šárka Hudečková,
tel. 281 028 611, 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: Marta Frnková.
Náklad: 850 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,
Za Poštovskou zahradou 479, 190 11 Praha 9.
tel. 281 028 611, fax 281 028 610,
e-mail: podatelna@praha-bechovice.cz.
Internetová adresa měsíčníku je
http://www.praha-bechovice.cz/1435_Nove-cislo-ZB-na-webu.

Fotografie na titulní straně: Jan Jech