Život Běchovic

Zpravodaj MČ Praha - Běchovice listopad 2013

Slovo starosty



Milí Běchovičáci,

v době, kdy píši slovo starosty, vrcholí předvolební přípravy a kampaně všech politických stran a uskupení. Musím se přiznat, že vnímám nával letáků a množství informací rok od roku intenzivněji a začínám mírně pochybovat o tom, zda-li si je vůbec volič schopen v dnešní uspěchané době najít dost času na to, aby si ony programy a názory kandidátů alespoň přečetl. Věřím, že každý z nás o své volbě přemýšlel a odevzdal hlas podle svého nejlepšího přesvědčení.
Věřím také, že z voleb vzejde legitimní a rozhodná skupina poslanců, kteří budou schopni nejenom shody na vytvoření vlády, ale budou mít na mysli při svém rozhodování zejména blaho naší republiky.

V měsíci listopadu si společně připomeneme již 23. výročí sametové revoluce společným výletem s dětmi a lampiony. 17.11. v 17:30 hodin se sejdeme u rybníčku v Běchovicích 1 a společně se pak vydáme jako každý rok do Lesoparku Vinice. Pro děti bude opět připraven program s kvizem a pro všechny účastníky nebude chybět občerstvení. Na konci pak společně vypustíme lampiony štěstí.

S nastupujícím listopadem přichází období plískanic a chladu. Toto období si většina z nás příliš neužívá, o to méně pak děti čekající na první zimní sníh. Přeji vám dostatek sil na překonání tohoto období ve zdraví a s optimismem.

Na Lampioňáku se s mnohými z Vás těším na viděnou…

Ondřej Martan,
Váš starosta



Běchovice běžely Běchovice
více na str. 16 - 17



Volby 2013 v Běchovicích...
více na str. 5

Jaká byla letos drakiáda...
více na str. 25



V Životě Běchovic 11/2013 najdete:

Slovo starosty	str. 1
Zastupitelstvo, Rada, Úřad MČ	str. 2-6
Ohlédnutí za děním v Běchovicích	str. 7-9
ZŠ a MŠ	str. 10-12
CSSB	str. 13
Knihovna	str. 14-15
Sport	str. 15-21
SDH Běchovice	str. 22
Neposeda	str.23-24
Kultura	str. 25-30
Poděkování oslavenců	str. 32
Sudoku	str. 26 a 35
Okénko zdraví	str. 31-32
Inzerce	str. 33-35

ZASTUPITELSTVO, RADA, ÚŘAD MČ

INFORMACE z jednání Rady MČ Praha – Běchovice

Na svém 74. jednání dne 25.9.2013 RMČ mimo jiné projednala:

- návrh na rozšíření celkové kapacity Základní školy Praha – Běchovice
- návrh na revokaci usnesení RMČ č. 30/71/13 ze dne 24.7.2013
- návrh na otevření obálek a vyhodnocení nabídek v rámci veřejné zakázky malého rozsahu „Výběr dodavatele servisu HW vybavení a podpůrných SW služeb pro potřeby ÚMČ Praha – Běchovice
- návrh některých nájemníků pozemků pod garážemi v prodloužení ulice v Okálech na prodej těchto pozemků nájemníkům
- návrh na uzavření dodatku č. 5 k nájemní smlouvě na pronájem části pozemku parc. číslo 417/1 zapsaného na LV 587 pro k.ú. Běchovice u Katastrálního úřadu pro hl. m. Prahu s paní Bečičkovou (snížení výměry)
- návrh na uzavření dodatku ke smlouvě o nájmu bytové jednotky v nemovitosti č.p. 588, zapsané na LV č. 587 pro katastrální území Běchovice u Katastrálního úřadu pro hl. m. Prahu, Katastrální pracoviště Praha
- návrh na uzavření dodatku ke smlouvě o nájmu bytové jednotky v nemovitosti č.p. 588, zapsané na LV č. 587 pro katastrální území Běchovice u Katastrálního úřadu pro hl.m. Prahu, Katastrální pracoviště Praha
- návrh na ukončení stavebního spoření MČ Praha - Běchovice a na úpravu rozpočtu MČ za rok 2013
- návrh na úpravu rozpočtu MČ Praha-Běchovice na rok 2013
- návrh na souhlas s projektovou dokumentací na akci „Rekonstrukce ČSOV ul. Nad Propustí, Praha 21" - pozemek parc.č. 512/7 v k.ú. Běchovice
- návrh na souhlas s projektovou dokumentací na akci „Rekonstrukce ČSOV ul. Českobrodská, Praha 21" - pozemky parc. č. 738 a parc.č. 734/1 v k. ú. Běchovice
- návrh na souhlas s uzavřením Dodatku č. 1 ke Smlouvě o dílo se společností MY DVA group a.s.
- návrh na souhlas s uzavřením Dodatku č. 3 ke Smlouvě o dílo na akci „Rekonstrukce objektu č.p. 479 Praha - Běchovice"
- návrh na souhlas s pronájmem části nebytových prostor o výměře 208 m2 v objektu č.p.1
- návrh na souhlas s vybudováním předsunutého prodejního objektu a jeho připojení k elektrickému a vodovodnímu rozvodu v objektu Park Běchovice 2006 v Praze – Běchovicích
- návrh na souhlas s podáním inzerátu na prodej pozemku č. parc. 1396 k.ú. Běchovice na bezplatných realitních serverech
- návrh na vypovězení smlouvy o nájmu nebytových prostor v nemovitosti č.p. 1, zapsané na LV č. 587 pro katastrální území Běchovice u Katastrálního úřadu pro hl.m. Prahu, Katastrální pracoviště Praha
- návrh na vypovězení smlouvy o nájmu bytu v nemovitosti č.p. 2, zapsané na LV č. 587 pro katastrální území Běchovice u Katastrálního úřadu pro hl.m. Prahu, Katastrální pracoviště Praha

Na svém 75. jednání dne 9.10.2013 RMČ mimo jiné projednala:

- návrh na úpravu rozpočtu MČ Praha-Běchovice na rok 2013
- návrh na rozpočtové změny v roce 2013 a částečnou revokaci usnesení RMČ 34/71/13 ze dne 24.7.2013
- návrh na nájem pozemku parc.č. 417/1 zapsaného na LV 587 v k.ú. Běchovice
- návrh na prominutí penále za zpožděné platby nájemného ve firmě XXX, zapsané na LV 587 v k.ú. Běchovice
- návrh na souhlas s uzavřením smlouvy o vzájemné spolupráci při zajištění průběhu předčasných voleb do PS P ČR ve sportovním areálu Na Korunce, č.p. 580
- návrh na schválení sponzorského daru příspěvkové organizaci MŠ Čtyřlístek
- návrh na revokaci usnesení RMČ č. 24/72/13 ze dne 28.8.2013 – prodloužení Smlouvy o výpůjčce zasedací místnosti ÚMČ Praha – Běchovice – NEPOSEDA o. s
- návrh na udělení souhlasu s umístěním sídla Neposeda, o. p. s.
- návrh na revokaci usnesení RMČ č. 4/64/13 ze dne 3.4.2013 na ustavení komisí Rady MČ Praha - Běchovice a jmenování předsedů a členů komisí

Pokračování na str. 3

Pokračování ze str. 02

- návrh na souhlas s uzavřením smlouvy o pronájmu nebytových prostor v areálu objektu Českobrodská č.p. 1
- návrh na zrušení usnesení č. 17/72/13 ze dne 28.8.2013 a vyhlášení veřejné nabídky
- návrh na zrušení usnesení č. 17/74/13 ze dne 25.9.2013
- návrh na souhlas s nabídkou Pražské energetiky, a.s. jednorázového bonusu a garanci ceny silové elektřiny
- návrh na souhlas s uzavřením Dodatku č.2 ke Smlouvě o dílo uzavřené se společností MY DVA group a.s. na dodávku a montáž interiérového vybavení školského zařízení
- návrh Dodatku č. 1 k Pracovnímu řádu Úřadu MČ Praha – Běchovice

RNDr. Soňa Berousková
tajemnice ÚMČ





Městská část Praha - Běchovice

upozorňuje na možnost podávat

Žádosti o poskytnutí finančního příspěvku na činnost nebo na akci na rok 2014

v rámci kulturních, zájmových nebo sportovních činností.

Uzávěrka je v pondělí 2.12.2013 ve 12:00 hod.

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

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

Nezapomeňte doložit všechny potřebné listiny!!!
Žádosti se přijímají v podatelně Úřadu Městské části Praha - Běchovice, Českobrodská 3, Praha 9 - Běchovice do 2. prosince 2013 do 12:00 hod.

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

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

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

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

RNDr. Soňa Berousková
tajemnice ÚMČ Praha - Běchovice

Volby do PSP ČR 2013









foto (5x): Jan Jech



VELKOOBJEMOVÉ KONTEJNERY

10. listopadu 2013

stanoviště:

Za Poštovskou zahradou
Do Říčan x Václava Kovaříka

KONTEJNERY NA BIOODPAD

10. 11. 2013…neděle 13 -16 hod
17. 11. 2013…neděle 9 - 12 hod

stanoviště:

Za Poštovskou zahradou
Do Říčan x Václava Kovaříka



Kontejnery na textil v naší MČ



Zima už nám pomalu dýchá na záda, a tak přišel čas na kontrolu šatníků. Možná nějaký hezký nový kousek pro radost a oživení? Děti zase ze všeho vyrostly a my řešíme, co s nepotřebnými oděvy. Obyvatelé MČ Běchovice si již zvykli na službu POTEX – do kontejnerů odnášejí nepotřebný textil, který může dále posloužit. Kontejnery naleznete v ulici Nad Nádražím, jsou přístupné 24 hodin denně po celý rok.
Z výtěžku jsou pak podporovány neziskové organizace – Nadace Naše dítě, Klokánek, Kapka naděje, Pomocné tlapky.
Nyní přišla společnost POTEX s novou službou pro veřejnost. Tou je lokátor kontejnerů v Praze a blízkém okolí. Stačí zadat lokalitu a ulici, kde bydlíte či pracujete, a lokátor vám nabídne nejbližší a nejvhodnější kontejnery.

Najdete ho na webu POTEX www.potex.cz spolu s dalšími informacemi.

OHLÉDNUTÍ ZA DĚNÍM V BĚCHOVICÍCH

Občané Běchovic vysadili Lípu republiky

V sobotu 19. října 2013 v 10 hodin byla v naší městské části při příležitosti 20.výročí vzniku České republiky vysazena pamětní lípa. Městská část se tím zároveň připojila k oslavám Dne stromů.

V Běchovicích II. v ulici K Železnici bylo během prosluněného sobotního dopoledne nebývale živo. V rozšířené části komunikace v širokém travnatém pásu naproti mateřské škole Beruška se konala slavnostní výsadba lípy.

Ta byla vysazena přítomnými obyvateli městské části, v čele se starostou Ing. Ondřejem Martanem, na počest 20. výročí vzniku samostatné České republiky. Lípa byla zvolena proto, že je naším národním stromem. Oficiálním národním symbolem se stala až roku 1848, kdy během 2. až 12. června na Všeslovanském sjezdu v Praze jeho účastníci stanovili jako národní symbol lípu proti velkoněmeckým snahám (reakce na frankfurtský sněm) a jako protiváhu velkoněmeckému dubu. Předtím už ji jako symbol slovanství uvedli básníci.

Pěkný alejový strom, který již nyní krášlí veřejné prostranství, je křížencem lípy srdčité a velkolisté a jedná se o lípu obecnou (Tilia vulgaris 'Pallida').

Výsadba lípy zároveň odstartovala další úpravy přilehlého prostoru. „V blízké budoucnosti zde proběhne dosadba stávajícího krátkého stromořadí o další jírovce a přibude i několik lip," prozradil během slavnostní akce Ing. Ondřej Martan, starosta MČ Praha – Běchovice.

Den stromů a jeho historie

Akcí se občané Běchovic rovněž připojili k celorepublikovým oslavám Dne stromů, který je tradičně slaven 20. října. Do Čech myšlenku přinesl „Svaz spolků okrašlovacích" a poprvé se zde Den stromů masově slavil počátkem dubna roku 1906.
Tradici přerušenou komunistickým režimem obnovil v roce 2000 bývalý ředitel Botanické zahrady Univerzity Karlovy Václav Větvička a dřevosochař Martin Patřičný. Říjnový termín byl stanoven s ohledem na vhodnost sázení nových stromů, ale také proto, že v tomto období hrají dřeviny všemi barvami.
Prapůvod Dne stromů bychom hledali ve Spojených státech. Nápad slavit Den stromů tam vznikl už v polovině 19. století. Tamější krajina byla bez stromů a až jeden z prvních osadníků, vydavatel novin J. Sterling Morton, začal v okolí svého domu pěstovat různé druhy stromů, keřů a květin. Využil své periodikum k tomu, aby vyzval své spoluobčany k následování svého příkladu. Vysvětlil důležitost stromů a svým nadšením dokázal strhnout velké množství lidí. Myšlenka se postupně začala šířit na další kontinenty a dnes se Den stromů slaví ve více než 50 zemích světa. Jeho načasování se však liší.

Ing. Aleš Rudl



Starosta MČ Ing. Ondřej Martan spolu s občany Běchovic vysazují běchovickou Lípu republiky





Lípa republiky bude doplněna o kotevní kůly, které ji budou chránit a zároveň bude označena speciální tabulkou, aby se každý mohl dozvědět o jejím významu.

foto (3x): Jan Jech

Nová image úřadu MČ

Radnice naší městské části získala těsně před startem 117. ročníku závodu Běchovice – Praha novou podobu. Na její jižní fasádě jsou vyobrazeny 4 siluety běžců směřujících od startu k cíli závodu na pražském Žižkově. Zároveň na východní straně fasády připomíná nápis, že právě v tomto místě se nachází start jednoho z nejstarších běžeckých závodů na světě. Radnice se tak stala nenásilnou připomínkou toho, co Běchovice reprezentuje i mimo hranice hlavního města Prahy.

Šárka Hudečková
šéfredaktorka ŽB



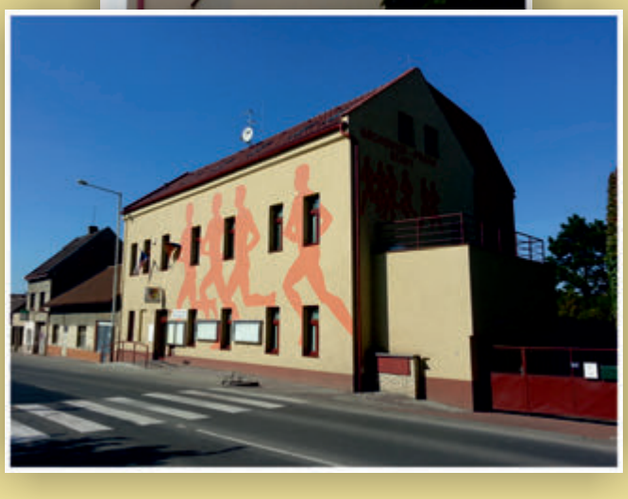
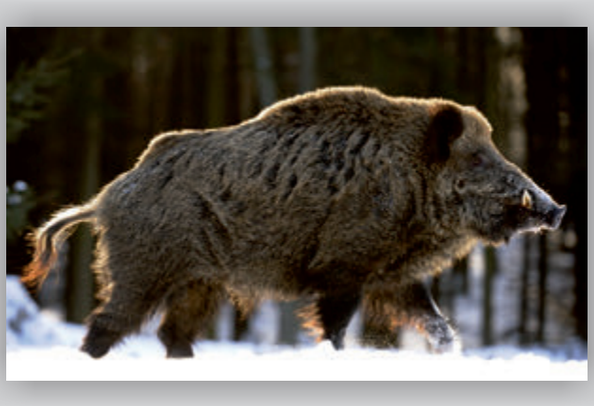


foto (2x): Šárka Hudečková



ilustrační foto

Přemnožená černá zvěř v přímém okolí Běchovic

Když jsem býval dítětem, slýchával jsem často, jak je nepříjemné se v lese potkat s divokým prasetem, a obzvláště pak ve chvíli, kdy bachyně vyvádí mladé. V době cca před 20 lety byla ale tato zkušenost velkou vzácností a zahlédnout kance, byť i pro zkušeného myslivce, bylo téměř vzácností.

Doba se mění a i díky změnám v oblasti zemědělství, kdy je pěstováno mnohem více plodin jako řepka či kukuřice, dochází k vysokému nárůstu počtů černé zvěře. Divoká prasata mají na svém jídelníčku téměř vše. Dostatek potravy, způsobený výsadbou zmíněných plodin, však zajišťuje takový objem živin, že se prasata množí mnohem rychleji a jejich výskyt je zaznamenán i v přímé blízkosti rodinné zástavby. Dříve mívala bachyně mladé jednou do roka a většinou se jednalo o jednu či dvě dospělé samice ze skupiny. V současné době se množí kontinuálně a všechny - i ty nejmladší kusy.
V průběhu měsíce října jsme se proto společně se starostou Dolních Počernic p. Richterem sešli s představiteli honebního společenstva Horní Počernice (do jehož správy část našich katastrů spadá) a vyjednali postup cíleného odstřelu většího počtu kusů divokých prasat právě v Běchovicích a Dolních Počernicích. Zároveň jsme byli důrazně upozorněni, že hojný výskyt divokých prasat nezávisí jen na hospodaření zemědělců. Velký vliv na jejich počet mají i samotní občané. Zlozvyky, jakým je např. ve vyvážení přebytečných padaných jablek a různých dalších zbytků do polí u zástavby, táhne tuto zvěř až k přímo k zahradám a hlavně dopřává zvěři dostatek žrádla i v zimním období.

Apeluji tedy na občany, aby přestali vyvážet padaná jablka a další produkty ze svých domácností a zahrad do polí. Krom toho, že jde o černé skládkování, poskytujete i potravu právě tolik nevítaným divočákům.

Ondřej Martan
starosta

Park 2006 hledá svého provozovatele

Je to již téměř osm let, co byl dokončen Park 2006 u Českobrodské ulice v Běchovicích 2. Musím se přiznat, že přes mou původní skepsi k významu parku v dané lokalitě došlo ke zkulturnění tehdy obyčejného pole a na místě, kde se původně pěstovalo obilí, vznikl docela pěkný park.

To je bohužel ale jen jedna z mála věcí, kterou mohu označit za pozitivní a přínosnou. Od počátku fungování jsou s parkem spojeny menší či větší problémy, které jsou buď neřešitelné (jeho architektonická podoba a zejména umístění staveb), a nebo řešitelné, a ty se pak týkají nájemců a případných uchazečů o provozování areálu.
V tomto roce se již podruhé přihodilo, že park a kavárna nemají svého provozovatele. Naposledy si zájemce po provedeném výběru a vyhlášení vítěze soutěže svůj záměr rozmyslel. Kavárna je připravena přijmout nového nájemníka téměř okamžitě. Pokud byste snad věděli o někom, kdo má smysluplný záměr provozu živnosti a dovedl by k tomu využít prostor parku a kavárny, ať určitě zašle svůj návrh na email :
podatelna@praha-bechovice.cz
nebo poštou na Českobrodská 3, 19011 Praha – Běchovice.

Ondřej Martan
starosta



Odvoz starého přístřešku
ze zastávky - Nádraží Běchovice

Chybějící přístřešek MHD

V průběhu měsíce září byl odstraněn přístřešek na zastávce autobusu MHD směrem do centra Prahy. Původní konstrukce přístřešku byla umístěna na soukromém pozemku a jeho vlastník již delší dobu žádal o jeho odstranění z důvodu neustálého vandalismu a množících se krádeží (prostřednictvím prostoru zastávky). Přístřešek bude nahrazen v dohledné době. Jeho povolení však spadá do kompetence více úřadů. Na jeho znovuobnovení jsme se dohodli i s vedením soukromé společnosti, která na jeho realizaci přispěje finanční částkou.

Ondřej Martan
starosta

Černá skládka u Parku 2006

V místě, kde tradičně bývají umísťovány velkoobjemové kontejnery, vznikla dne 13. 10. 2013 neřízená černá skládka.
Sledujte prosím pečlivě avízované termíny přistavení velkoobjemových kontejnerů, aby se podobná situace neopakovala.
Pracovníci ÚMČ pak místo údržby MČ odklízí vzniklý nepořádek.

Děkujeme.

ÚMČ



Mateřská Školka Čtyřlístek

Barevný podzim

Měsíc září proběhl v MŠ Čtyřlístek v duchu dráčků, ne však osmihlavých draků z pohádky, ale podzimních dráčků, které ve větrném počasí můžeme vidět nad oblohou téměř každé louky.

Rodiče měli možnost zúčastnit se soutěže o vlastnoruční výrobu nejhezčího dráčka. Důležitým požadavkem byla zejména originalita zpracování. Někteří tatínci si vzali za úkol technické zpracování, a tak je pár dráčků i letu schopných. V průběhu září dráčci zdobili šatny jednotlivých tříd, a tím navozovali příjemnou atmosféru podzimu.

Kreativitě zpracování se meze opravdu nekladly, máme tady různé dráčky z papíru, přírodních plodů, jako jsou šípky, šišky, kaštany, barevné listy i sušené houby. Některé děti donesly látkového dráčka, někdo ušil dokonce polštářek. I v kuchyni se pracovalo na výrobě, a co z toho vzniklo? Krásný perníkový dráček, na kterého se všem sbíhaly sliny. Mezi další použité materiály patřily mořské mušličky, bonbony a mnohé další. Nápaditě bylo i zpracování tvarů některých výrobků, jakým byla např. hlava piráta, čtyřlístek, motýlek, balonek či trojrozměrná hlava skutečného pohádkového draka.

8 výherních fotografií k soutěži, která se v říjnu v MŠ vyhodnocuje.

Bylo velice těžké zvolit nejlepšího, a proto všichni zaměstnanci MŠ z každé třídy vybrali dva, rodiče měli následně možnost hlasovat pro toho NEJ sami, a to formu internetových stránek.

V měsíci říjnu rovněž probíhala soutěž, avšak se zaměřením na maskoty. Každá třída má své jméno: Berušky, Delfínci, Kuřátka a Rosničky, a dle tohoto názvu měli opět rodiče se svými dětmi možnost zúčastnit se boje o nejlepšího maskota. V listopadu proběhne opět hlasování v této soutěži. Vánoční besídka bude první akcí, kde budou výherci, tudíž vyrobená zvířátka, prezentovat své třídy.

Díky velké účasti a zájmu dětí i rodičů o soutěže budou tyto akce pokračovat i nadále. Měsíc listopad je věnován soutěži „O nejoriginálnější vánoční ozdobu“. Tyto výrobky se opět objeví v každé třídě a šatně a budou použity k výzdobě sálu na vánoční besídku, která proběhne v prosinci.
Kromě listopadové soutěže proběhne 7. listopadu v 17:30 lampiónový průvod, na který se vydají zaměstnanci MŠ, děti a rodiče. Zváni jsou však všichni, kteří chtějí prožít příjemný a tajemný podvečer. Přijďte i vy, start bude u školky.

Michaela Hronková
Za MŠ Čtyřlístek



foto (4x): účastníci akce

Pokračování na str. 11

Pokračování ze str.10



foto (4x): účastníci akce

ZŠ

Soutěž ve sběru starého papíru

I v letošním školním roce jsme se zapojili do soutěže ve sběru starého papíru. Tuto ekologickou soutěž již dvacátým rokem pořádají České sběrné suroviny za podpory Magistrátu hlavního města Prahy a mnohých sponzorů. Naše škola se pravidelně umisťuje na prvních místech. Touto cestou bychom všem rádi poděkovali za podporu a věříme, že i nadále budete s námi sbírat starý papír. Příští sběr papíru se bude konat na konci listopadu. Termín bude včas oznámen. S odvozem ke škole vám rádi pomůžeme.

Finanční výtěžky z této akce žáci použijí na své aktivity (výlety, školy v přírodě, besídky atd.)
Za všechny žáky naší školy vám děkuji a věřím, že nás opět podpoříte.

Hana Horáková

Pokračování na str. 12

Pokračování ze str. 11

Dopravní hřiště

Každým rokem žáci čtvrtých a pátých tříd navštěvují dopravní hřiště na Proseku. Cílem je naučit žáky nejenom teorii dopravní výchovy, ale hlavně propojit ji s praxí. Děti si v bezpečném prostředí vyzkouší řešit reálné situace v silničním provozu. Proto je dopravní hřiště pro žáky ideálním místem pro výuku dopravní výchovy. Areál je přístupný pro školní třídy i veřejnost. Součástí hřiště je i půjčovna jízdních kol a model benzinové pumpy.

Radka Žaloudková











foto (5x): Radka Žaloudková

CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB BĚCHOVICE

Vážení čtenáři,

dnešními řádky se s Vámi osobně loučím. V souladu s příslovím „v nejlepším přestat“ jsem se rozhodla k 31. říjnu 2013 vzdát se funkce ředitelky CSSB a přijmout novou pracovní příležitost v oboru sociální práce.

Každoročně jsem Vás s příchodem nového roku informovala o tom, co se nám podařilo a jaké máme plány, pravidelně jsme Vás informovali o našich službách, akcích a aktivitách. Dnes je příležitost k bilancování.

Do CSSB jsem vstupovala s vizemi jednak v oblasti odborné a jednak v oblasti finanční. Z pozice poskytovatele sociálních služeb a bydlení pro seniory jsem vždy usilovala o vysokou úroveň přístupu personálu a poskytovaných služeb. Motto, které se nese našimi zdmi, je především poskytovat standardně služby v nadstandardní kvalitě s lidským přístupem a respektem k osobnostem jednotlivých uživatelů. Takto vysoko nastavená laťka, v kombinaci s nárazově vyšší zátěží personálu jak psychickou, tak fyzickou, a průměrným finančním ohodnocením vedla k poměrně časté fluktuaci pracovníků. Není vždy lehké v takovém typu služeb pracovat, anebo je řídit.

Velkým tématem byly, jsou a budou finance. Při investicích do péče o seniory, kteří potřebují v různé míře pomoci, by měl být očekávaným ziskem spíše projev společenské odpovědnosti než finanční prospěch. Reálně se však nacházíme v situaci mezi pomyslnými mlýnskými kameny. Je vyvíjen tlak ze strany poskytovatelů financí, aby služby byly poskytovány s co nejnižšími náklady, za maximální úhrady. Ceny úhrad jsou regulovány vyhláškou, dotace ministerstva spíše stagnují, a tak vzniká tlak, aby zřizovatel financoval své služby na své náklady. Naopak uživatelé služby velmi zvažují, jak využijí své finanční prostředky, a rozsah odebíraných služeb podle toho také mění. Dárci, pokud se rozhodnou darovat, preferují spíše poskytnutí věcných darů než financí. V letošním roce jsme nově začali aktivně oslovovat městské části, jejichž obyvatelé využívali v průběhu roku našich služeb. Zřejmě i tato cesta, ač administrativně poměrně náročná, je jednou z dalších možných.

Pro CSSB nastává zřejmě klíčové období pro další budoucnost. Vždy jsem tvrdila, že usilujeme o to být centrem s velkým „C“ – místem, kam rádi zavítají nejen senioři, ale i jejich děti a vnoučata – a každý si zde pro sebe něco najde. Odcházím uprostřed dění. Z mého pohledu od doby prvních myšlenek je nyní nejvíce aktuální potencionální rozšíření – přístavba budov CSS Běchovice. Služby CSSB mají dobrou pověst. Z hlediska konkurenceschopnosti, zvýšení kvality bydlení a služeb i získání nových možností samofinancování považuji toto za stěžejní téma.

Nové vedení přinese nové vidění. Přeji tedy novému vedení organizace mnoho sil, optimismu a úspěchů při naplňování nových vizí. Klientům především spokojenost se službami a pevné zdraví. Zaměstnancům pak hodně energie a nových příležitostí. Děkuji všem, se kterými jsem se při této práci setkala, za spolupráci či vzájemné předávání zkušeností.

Ráda budu vzpomínat na téměř šest let strávených v CSSB, ač to rozhodně nebyla procházka růžovým sadem, když milé události a zážitky střídaly situace méně příjemné či náročné. Odcházím s mnoha nezaměnitelnými zkušenostmi a se zvědavostí, jak se bude této organizaci dařit nadále.

S přáním všeho dobrého

PhDr. Melanie Zajacová
ředitelka CssB



foto: Kateřina Adášková

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

KNIHOVNA

Týden knihoven

Na začátku října jsme v naší knihovně opět absolvovali „Týden knihoven“. Letos byl věnován strašení a strašidlům. O strašidlech jsme v knihovně četli, strašidla jsme v knihovně hledali a strašidla jsme v knihovně vyráběli. S třeťáky a čtvrťáky jsme společně četli z knížky Miloše Kratochvíla Strašibraši.

Po celý říjen si malí i velcí měli možnost v knihovně vyrobit papírové skládanky – origami. Origami je japonské umění skládání rozličných motivů z papíru. Začali jsme jednoduchými strašidýlky, ale někteří si nakonec troufli i na obtížnější úlohy, třeba tradičního jeřába a lilii, nebo dokonce osminohého pavouka.

Poprvé jsme také zorganizovali program i pro úplně malé – předškolkové děti, které si poslechly „strašidlovou“ Pohádku z knížky Jiřího Kahouna Příhody včelích medvídků, a pak se vydaly hledat v knihovně pohádkovou knížku pro své vylosované strašidýlko.

V průběhu listopadu se naše knihovna bude stěhovat zpět do zrekonstruovaného prostoru v budově Za Poštovskou zahradou 479. Bude proto nutné, aby byla na dobu asi 4 týdnů uzavřena. Sledujte, prosím, konkrétní informace na vývěskách a na webových stránkách knihovny. Uživatelům, kteří poskytli svoji e-mailovou adresu, zašlu informace také e-mailem. Všechny výpůjčky budou automaticky prodlouženy a pokuty za pozdní vrácení knih se budou opět účtovat až 14 dní po opětném otevření knihovny.

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

Krásné podzimní dny všem přeje

Hana Santolíková
knihovnice

Dne 9. října v rámci Měsíce knihoven 2013 zorganizovala paní knihovnice Santolíková program i pro ty nejmenší čtenáře, a to v duchu pohádkového strašení a strašidelného tvoření.

Dětem přečetla krátkou strašidelnou pohádku a následně si děti mohly vyrobit papírové strašidélko nebo vyhledat v regálech knihu, která se strašení týkala. Žádné dítko nepřišlo zkrátka, všechny dostaly nějakou dobrotu.

Děkuji za všechny zúčastněné paní Santolíkové za příjemně strávený podvečer a doufám, že se zase podaří brzy něco podobného pro malé děti připravit.

Těšíme se na brzkou shledanou zase v knihovně, tentokrát už v novém...

Bára Drábková



foto (3x): Bára Drábková

Pokračování na str. 15

Pokračování ze str. 14

Návštěva 3.třídy ZŠ v knihovně

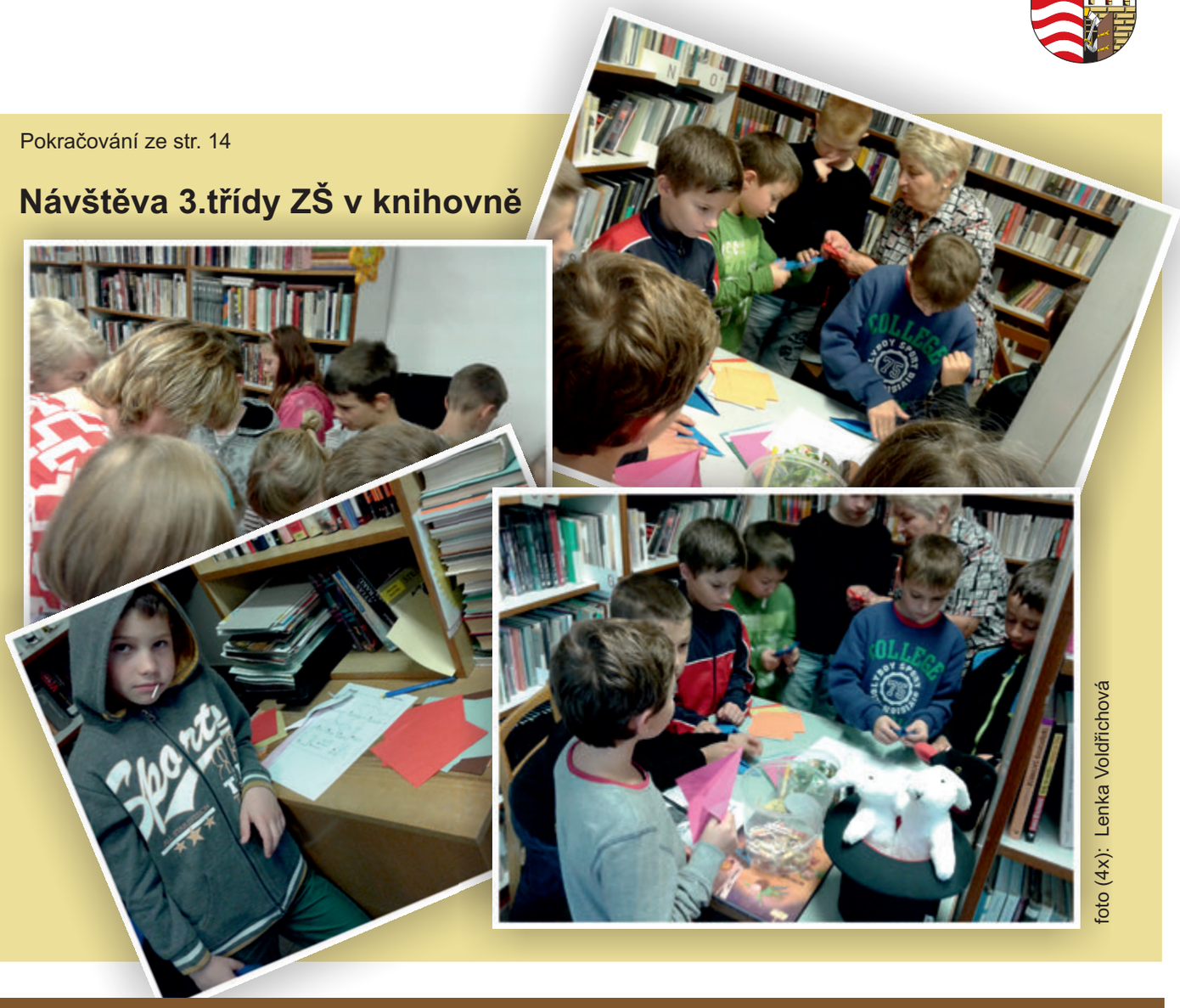


foto (4x): Lenka Voldřichová

SPORT



Naučte se hrát volejbal !!!!!

Přijímáme děvčata a chlapce, ročník narození 2003 a 2004, do oddílu volejbalu. Trénujeme každý pátek od 15:00 (sraz 14:45) ve Sportovní hale v Běchovicích (vlevo od Starokolínské směrem na Prahu).

Petr Plzenský
tel: 732954394
e-mail: plzenskyp@seznam.cz

Běchovice běžely Běchovice

Musím říct, že mám opět velikou radost z našich občanů. Když jsme společně s Honzou Hřebíčkem dávali dohromady naši společnou iniciativu „Běchovice běží Běchovice“, věděli jsme, že pár Běchovičáků závod běhává. Že nás na startu v tričkách bude téměř 30, to jsem si ale nepomyslel. Musím vyslovit ohromnou pochvalu i uznání všem, kteří se na start běchovické desítky postavili a do jednoho ji i zaběhli. Jste prostě skvělí!

Já sám jsem si svůj úkol napotřetí také splnil. Doběhl jsem pod jednu hodinu čistého času a na to jsem taky náležitě hrdý… co na tom, že ti nejlepší srnci to mají za půlku.
Příští rok nás bude podle ohlasů na startu zase o trošku více. Těším se, že by nás mohlo být tentokrát i přes padesát.

Ondřej Martan
běžec v čase 59:39



Za podporu naší aktivity děkujeme p. Petru Požárkovi.





foto (3x): Jan Jech

Pokračování na str. 17

Pokračování ze str. 16











foto (5x): Jan Jech

In-line Běchovice-29.9.2013 10.ročník jízdy na kolečkových bruslích na 5 km.

Za úžasného a vymodleného slunného počasí se dopoledne uskutečnila další bezvadná jízda pro radost, a to z Běchovic do Kyjí na kolečkových bruslích. Letos se zúčastnilo 166 bruslařů přihlášených a cca 25-30 bylo nepřihlášených bez startovních čísel. Na trať jsme i letos pustili několik kol a koloběžek, jako doprovod dospělých nebo dětí, prostě těch, kteří to na bruslích stále ještě neumí tak, aby se vydali na trať dlouhou 5 km. Letos bylo 45 dospělých a 121 dětí. Všichni přihlášení byli v cíli odměněni taškou dárků a dobrot od sponzorů.

K letošnímu 10. ročníku připravila ředitelka závodu odměny i pro věrné bruslaře. Rozhodně na prvním místě byl se svojí účastí na 9 startech z deseti Milan Horn, vedoucí oddílu rychlobruslařů běchovické Korunky. Jako druhý byl se svými 8 starty pan František Luxa. Dalšími odměněnými se 6 starty byl Pavel Svoboda a Michal Kovalovský, oba z Běchovic, a Michal Nepovím, rodina Tesaříkova a rodina Reichlova s největší rodinnou účastí - jedni rodiče a 4 děti! Start byl i letos v 10:30. Lehce po 11hodině byli vyhlášeni vítězové 4 kategorií. První tři ženy, muži, kočárky a nově vozíčkáři.

Letos nám v cíli připravili horkou chvilku oba Matějové – Krupka a Pravda. Jízdu si údajně hodně užili a projeli cílovou pásku v souběžném telemarku! Nádhera!!! Byli jsme všichni konsternovaní...A bohužel: nikdo ani nedutal a ani nefotil!! To jsme nikdo nečekal...a hlavně nikdo neviděl! Kluci si to moc dobře synchronně natrénovali! A tak byli oba na 1. místě. Skleněné červené poháry, první poháry závodu s ručně vybroušeným logem letošního závodu od pana Náměstka, si převzali oba. A podělili se i o dárky za 1. a 2. místo. Díky krásnému počasí a větru do zad padl díky Matějům letos rekord tratě – 8:40:36.

Pak už se losovala tombola. V cíli dále byli 3 sponzoři s ukázkou dvou sportovních motorek Jana Sobotky (Zámečnictví-prášková lakovna-kovoobrábění z Černých Voděrad – je to jen 30 km od Prahy), který letos věnoval 400 ks pamětních medailí a všechny medaile pro vítěze, dále zástupci minipivovaru Radek Veverka a Dan Hanzlík F.Meisels BluWeise s ochutnávkou kvasnicového neako i alko piva, a zástupce Metropolitní univerzity Eva Hanibalová. Fotografie – odkaz na zazipování ke stažení - jsou umístěny na www.brusle-bechovice.blog.cz. Bruslaři po akci ještě stihli fandit běžcům na 10 km Běchovice - Praha. A pak někteří pospíchali busem zpět do Běchovic na další bruslařské závody Na Korunce.
Doufám, že i tam jim štěstí přálo!

Umístění nejlepších:
1.místo muži Matěj Krupka a Matěj Pravda čas 8:40:36
3.místo muži se startovním číslem 1116 David Štěpánek čas 8:59:36

1.místo ženy se startovním číslem 1131 a časem 9:19:46 Andrea Lokvencová
2.místo ženy se startovním číslem 1153 a časem 9:47:70 Tereza Bohumská
3.místo ženy se startovním číslem 1209 a časem 9:49:20 Julie Stodolová

1. kočárek v cíli č. 1140 Dominik Severa
2. kočárek v cíli č. 1222 Šimon a Eliška Sirových
3. kočárek v cíli č. 1243 David Šmída

Vozíčkáři (Martin Hanibal, Terezka Doležalová, David Drahonínský a Vašek Uher) dojeli v pohodě pohromadě všichni do cíle cca za 50 minut - šťastní z jízdy po silnici, kde jinak jezdí jen auta, a podělili se tedy o věcné ceny pro 1-3.místo.

Odměna pro nejstaršího účastníka jízdy: Jiřího Loudu start. číslo 1133, rok nar. 1942

Odměna pro miss tratě Anežku Kmentovou startovní číslo 1106

Letos bylo rekordních 22 sponzorů akce:
Coca Cola HBC – nápoje pro účastníky jízdy,dárky vítězům a dárky do tomboly
Zámečnictví-prášková lakovna-kovoobrábění Jan Sobotka Černé Voděrady – věnoval 400 ks pamětních medailí a medaile pro všechny vítěze
Nakladatelství Dona – věnovala knížky pro děti, kuchařky a kalendáře pro r.2014
Malý koupelnový výměník – medovníky pro 1.místa 4 kategorií – ženy,muži,kočárky a vozíčkáři
Líbím se ti. Cz - grafické zpracování a úprava účastnických diplomů a tisk letáků pro info o akci v počtu 6000 ks
Fan on line – propagace na plakátech o kulturním dění v zastávkách MHD a v metru
Emco – výživné tyčinky müsli a dárky vítězům a do tomboly (svačinové boxy,5 x batoh)
Martin Bajaja – energetické nápoje Big shock, barevné oranžové náramky, igelitové tašky pro dárky bruslařům, trička organizátorům a dárky do tomboly
Suzuki, TERS s r.o. Ing. Aleš Trnka – dárky pro vítěze (brýle, taška notebook a dárky do tomboly za 5200 Kč)
Metropolitní univerzita Praha – 15 tašek s tričkem, fleškou a propiskou pro vítěze
Restaurace U Koníčků v Dolních Počernicích – tři vouchery po 100 Kč pro 1-3.místo muži
Pizza Delicato – tři vouchery na velkou pizzu, pro 1.-3.místo muži

Pokračování na str.19

Pokračování ze str. 18

Svijany – pivní sety do tomboly
Benzina Petr – mycí poukázky a propisky 40 ks + 40 ks
Kakteer Flora – kaktousky pro vítěze
F.Meisels BluWeise – čepování nealko piva v cíli a dárky pro vítěze a tombolu
Zahradnictví Kočí – květiny pro vítěze
Spyron – 3 plachty (do stanu pod dárky, pod energetické nápoje a pod batohy)
MÚ Praha 14 – zábor plochy parku v Kyjích a pomoc v cíli
ZŠ Běchovice – prostor pro startovní kancelář, tisk čísel a přihlášek, zajištění pohodového přihlašování
MÚ Běchovice – finanční grant pro uskutečnění akce – technické zabezpečení a dárky pro vítěze a do tomboly
Ipex – 3 ks toaletních tašek pro 1-3. místo ženy
Pneu Jaroslav Buřič Běchovice First stop – 4 boxy do auta na věci pro 1. ženu, muže, kočárek a vozíčkáře a 2 deštníky
Peugeot Domanský – zapůjčení velké dodávky na odvoz všeho do cíle a zpět, 2 vouchery do tomboly –zapůjčení vozu na víkend pro 1.ženu a muže v cíli,cílový flipchard, dárek do tomboly v podobě velkého angličáku
Restaurace V Šuplíku za parkem – věnovala „šťávu“ na ozvučení cíle, točení nealko piva a vypalování DVD fotografií za 10 let akce
Bitters – energetické žvýkačky pro dospělé a do tomboly
Porsche Praha – Škoda věnovala 3 flešky pro 1.-3. muže v cíli

Speciální poděkování za podporu akce patří:

ZŠ Běchovice, Městská část Praha-Běchovice, Městská část P14, TJ Sokol Běchovice 1

Na závěr bych velice ráda poděkovala těm, kteří akci připravili:
Mg. Jaroslav Svátek - zajistil hladký průběh přihlašování v ZŠ Běchovice, tisk startovních čísel, přihlášek
Renata Hejduková a Renata Goringerová – startovní kancelář pro dospělé a sponzory
František Bílek - doprava a technická pomoc v cíli
Jana Jahnová, příprava dárků,hlídání dárků vítězům a tomboly
Vlaďka Stejskalová a Jíťa Zimová – umístění log sponzorů a rozdávání dárků od sponzorů bruslařům
Vlaďka Mindošová – fotograf akce, technická pomoc v cíli
Veronika Kounová – zajištění jmen vítězů a pomoc při předávání cen a losování tomboly
David DYDY Kafka – ozvučení cíle
Otta Budský – přihlašování dětí v ZŠ ve startovní kanceláři a v cíli výdej batohů
Martin Jech – vypalování fotografií na DVD za 1-9.ročník této sportovní akce
Ivana Kafková – příprava akce, moderování v cíli

Iva Kafková

foto (5x): účastníci akce



Loučení s bruslařskou sezonou 2013

Sešli jsme se k závěrečnému bruslení v září 2013 v areálu Na Korunce, a protože už bylo chladněji, poseděli jsme v oddílové klubovně. Maminky nám upekly různé bašty a Iva zajistila nápoje - fantu, bonaquu, sprite a hlavně novinku - Coca Colu vanilla, kterou jsme moc rádi ochutnali. Všechny dobroty byly "zpracovány" a nápoje rozebrány. Za absolutně nejlepší a skoro 100% účast (kromě doby, kdy byl na škole v přírodě!) byl vyhodnocen Míša Kovalovský. Zúčastnil se navíc dvou Life in line závodů. V tašce dárků dostal mimo jiné flešku, která se mu hodí na stahování fotek z bruslení a z různých In line akcí, ale taky určitě i do školy. Ale ani ti, kteří díky své nemoci (Martin Rýznar problémy s ledvinami, Lucka Zmrzlá měla otřes mozku - to vše ale z akcí mimo bruslení!) nemohli chodit pravidelně na Korunku na tréninky, dostali "bolestné" - krásný svačinový box a v něm překvapení.

I když už jsme se rozloučili a bruslení nás zase čeká asi od března, je před námi zimní sezona a s ní určitě i další zážitky z lyží. Kdo lyžuje, bude mít možnost zúčastnit se i letošního výcviku na jednodenním lyžování s Ivčou. Kam, to ještě rozhodneme podle zasněžených kopečků.

Ivana Kafková



foto (3x): Jitka Buriánová

BĚCHOVIČTÍ SRŠNI

Podzimní soutěžní sezóna je v plném proudu a naše mládežnická mužstva si vedou nad míru dobře. Spousta kvalitních zápasů, ve kterých si připisujeme body jako na běžícím pásu, zvedá náš kredit, a tak figurujeme na popředí soutěžních tabulek.

Naši nejmenší si úspěšně vedou v soutěži MINI Star, kde v Dolních Počernicích obsadili 3. místo a v Kolovratech 2. místo. Tyto výsledky nám zaručují účast ve zlaté skupině jarní části soutěže. Nyní musíme přes zimu pořádně zatrénovat, abychom se mohli měřit s těmi nejlepšími z MINI Star.

Mladší přípravka dosáhla velmi kvalitních výsledků jak v soutěži PFS, tak na dvou turnajích, kterých jsme se zúčastnili. I přesto, že nás opustily některé opory ze základu mužstva, byly rychle nahrazeny a naše spanilá jízda pokračuje.

Starší přípravka po smolné prohře v prvním soutěžním zápase již nepřipustila, aby ji někdo sebral byť jen jeden bodík. Super šňůra pěti vyhraných zápasů!



Starší žáci se premiérově perou v této kategorii.
A musíme dodat, že velmi dobře. Utkání kvůli pěti zraněným či nemocným klukům absolvují s velmi úzkým kádrem, ale přesto také sbírají body.

Kluci, vydržte až budete kompletní, bude to přesně ono.

Pokračovaní na str. 21

Pokračování ze str. 20

Výsledky kategorií:

Školička:

Již zmiňované třetí a druhé místo v turnajích soutěže MINI Star poslalo naše kluky do zlaté skupiny pro jarní část.

Turnaj 12.10. – 5. místo

Mladší přípravka:

BĚCHOVIČTÍ SRŠNI - TJ SOKOL DOLNÍ POČERNICE 11: 3
SC XAVEROV - BĚCHOVIČTÍ SRŠNI 10: 9
BĚCHOVIČTÍ SRŠNI - AC SPARTA PRAHA-dívky 5: 2
LOKO VLTAVÍN - BĚCHOVIČTÍ SRŠNI 3: 15

Turnaje:

Pečky 5.10. – 7. místo

AFK PEČKY A - 1: 3
AFK PEČKY B - 5: 2
SK D.ČESKÉ BUDĚJOVICE - 2: 2
FK KOLÍN - 1: 2
FK BOHEMIA PODĚBRADY - 1: 5
FC GRAFFIN VLAŠIM - 1: 2
SC XAVEROV - 0: 4
AFC HUMPOLEC - 4: 1

Kostelec nad Labem 12.10. – „O pohár starosty Kostelce n. L.“ - 1. místo

SK LABSKÝ KOSTELEC A - 3: 1
FK ČECHIE KRALUPY - 5: 0
FK ÚJEZD NAD LESY - 1: 1
FK DUKLA JM - 1: 1
SOKOL TIŠICE - 2: 2
SK LABSKÝ KOSTELEC B - 5: 0
PŠOVKA MĚLNÍK - 2: 1
DRÁČATA KYJE - 3: 1
FC MĚLNÍK - 5: 0

Nejlepší hráč – Patrik OHNESORG

Kromě toho jsme ještě odehráli přípravné přátelské zápasy s mužstvy:
SK Union Vršovice, Bohemians Praha 1905, Pragis Satalice, FK Dukla JM, SC Xaverov a SK Zeleneč.

Starší přípravka:

BĚCHOVIČTÍ SRŠNI - TJ SPARTAK KBELY 3: 2
TJ SOKOL TROJA - BĚCHOVIČTÍ SRŠNI 1: 11
BĚCHOVIČTÍ SRŠNI - TJ SLOVAN BOHNICE 9: 0
TJ BŘEZINĚVES - BĚCHOVIČTÍ SRŠNI 2: 10

Přátelský zápas:
FK Viktoria Žižkov

Starší žáci:

BĚCHOVIČTÍ SRŠNI - SK TŘEBORADICE 2: 0
BĚCHOVIČTÍ SRŠNI - TJ JUNIOR PRAHA 5: 2
TJ BŘEZINĚVES - BĚCHOVIČTÍ SRŠNI 6: 3
BĚCHOVIČTÍ SRŠNI - SOKOL KRÁLOVICE 11: 0

Muži:

TJ Sokol Běchovice - SK Dolní Chabry 0: 4
TJ Sokol Běchovice - SK Dolní Měcholupy 0: 3
TJ SK Satalice - TJ Sokol Běchovice 4: 0
TJ Sokol Běchovice - TJ Sokol Troja B 0: 2

Podrobné zprávy ze zápasů našich fotbalistů naleznete na www.fotbal-petr-bechovice.cz a na webu Pražského fotbalového svazu.

Těšíme se na Vaši přízeň a podporu při našich zápasech!

Milan Štěpán





Sbor dobrovolných hasičů Běchovice
Vás srdečně zve na

4.HASIČSKÝ PLES

v sobotu 18. 1. 2014 od 20 hodin

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

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



neposeda



Kdo jsou pracovníci Komunitního terénního programu o. s. Neposeda?

Od dubna letošního roku se Komunitní terénní program, který provozuje Neposeda, o.s., rozšířil o dalšího pracovníka, a tedy i o možnost pracovat s širším spektrem cílových skupin. Pracovníky Komunitního terénního programu můžete potkat v lokalitách Běchovice, Újezd nad Lesy a Horní Počernice každý všední den. Usilují o to, aby zprostředkovali v komunitě různorodých lidí dialog a byli oporou pro všechny, kteří se na životě komunity podílejí. Cílem Komunitního terénního programu je, aby byl pracovník dobře seznámen s lokalitou, kde službu poskytuje. Aby znal její obyvatele a stejně tak, aby i on byl známý lidem, kteří v ní žijí. Také z tohoto důvodu se o sobě pracovníci rozhodli říci pár slov prostřednictvím zpravodaje.



Mgr. Jana Škodová:
Vystudovala jsem obor sociální pedagogika na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy v Praze. V oboru se zaměřuji na práci s dospívajícími, experimentátory s návykovými látkami a mladými uživateli. Zajímá mě práce s komunitou jako celkem. Ráda zkouším nové věci a nejvíc si užívám, když můžu být někde venku, nejlépe na horách. Výborně se odreaguji u hudby a na procházkách se svým psem.



Mgr. Martin Novák:
Vystudoval jsem religionistiku na Filozofické fakultě v Pardubicích a také bakalářský obor na České zemědělské univerzitě. V Neposedovi pracuji čtvrtým rokem.
V oboru se zaměřuji na práci s mládeží, na mladé dospělé a nově i na osoby bez přístřeší. Baví mě hory, cestování, snow-boarding a jiné klouzací sporty, rád čtu.



Barbora Zvoníčková, Dis.:
Vystudovala jsem Vyšší odbornou školu pedagogickou a sociální. V Neposedovi pracuji od dubna tohoto roku, zaměřuji se na práci se seniory a rodinami. Ráda jezdím na výlety do přírody, poznávám nové lidi a získávám nové zkušenosti.

Mgr. Jana Škodová
vedoucí programKlienti NZDM



Klienti NZDM Autobus chodili po lan.ě

V Nízkoprahovém zařízení pro děti a mládež Autobus v Běchovicích jsme umožnili našim klientům zkusit překonat své možnosti a naučit se rovnováze. To všechno totiž mohou být důvody, proč se lidé již od pradávna snaží překonat napnuté lano vytyčené mezi dvěma body a přejít po něm. Slackline je sportovní disciplína, datující se na konec 70. let 20. století. Název vznikl ze slova slack, což v překladu znamená prověšený nebo volný, a slova line, což je šňůrka přímka nebo tenká linie. Postupně se různě vyvíjela a nakonec se ustálila na napínání různě silného popruhu od 19 mm do 50 mm.
Chůze po laně se i nám zdála jako skvělé zpestření pro odpolední klub NZDM Autobus. A tak jsme se jednoho říjnového odpoledne vydali s našimi klienty vyzkoušet do parku v Běchovicích, jak na tom s tou rovnováhou vlastně jsme. Natáhli jsme mezi dva stromy krátkou slacklinu pro začátečníky. Bavilo nás to všechny. Nikdo na druhý konec sice nepřešel, ale nadchlo to každého pro další trénink. A tak nás možná budete vídat s klienty z NZDM Autobus venku mezi dvěma stromy, jak balancujeme kousek nad zemí.

Bc. Zuzana Hrzalová
zástupce ředitelky a vedoucí programu



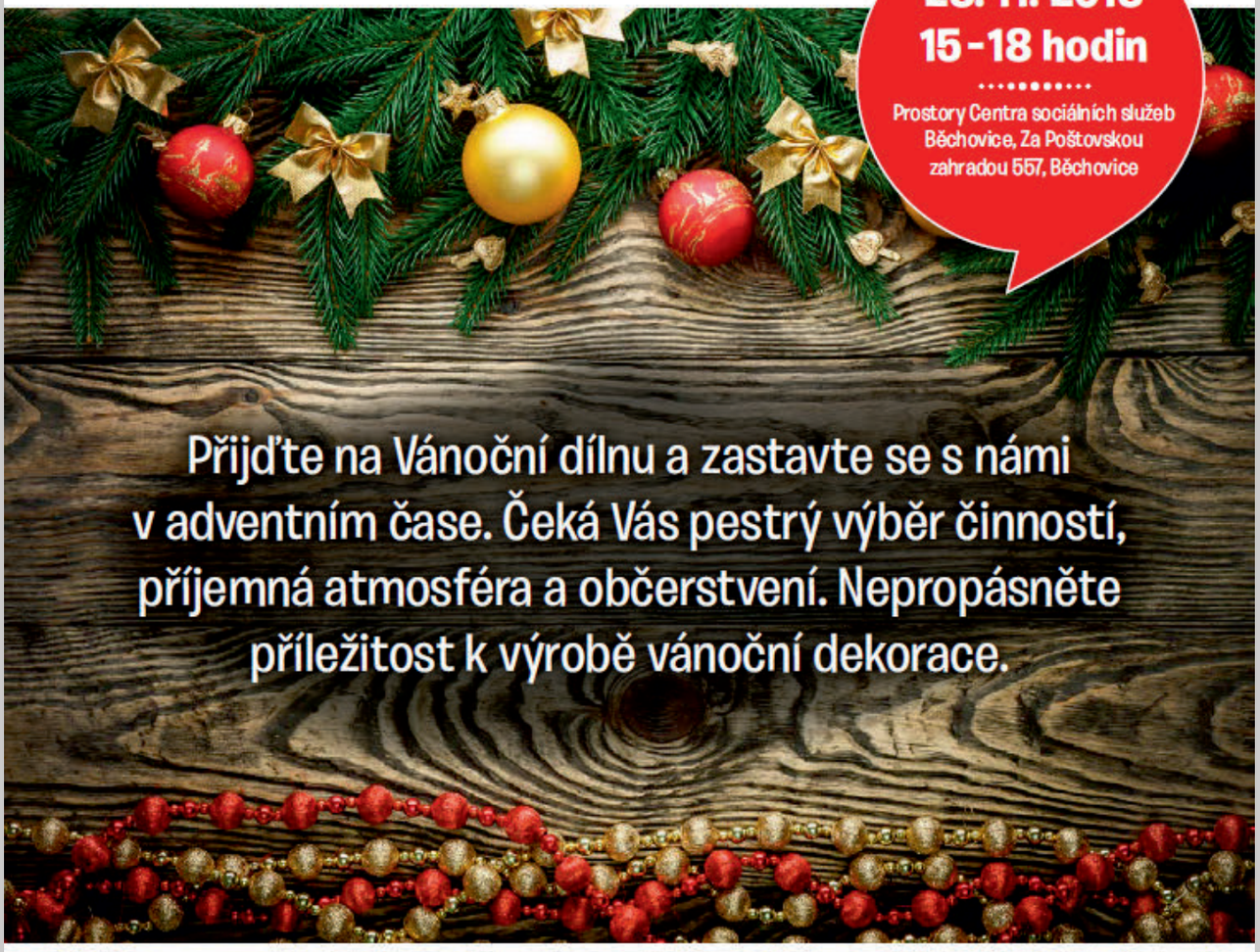
foto (2x): Zuzana Hrzalová a Ondřej Novák

VÁNOČNÍ DÍLNA

pro děti a dospělé.

23. 11. 2013
15 - 18 hodin

Prostory Centra sociálních služeb Běchovice, Za Poštovskou zahradou 557, Běchovice



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

neposeda

WWW.NEPOSEDA.ORG

Aktivity projektu Centrum pro rodinu jsou podpořeny z dotačního programu Rodina a ochrana práv dětí MPSV a jsou podporovány Městskou částí Praha 21 a Magistrátem hl. m. Prahy.



KULTURA - ohlédnutí

Drakiáda se letos vydařila „foukal" totiž vítr









foto(4x): Jan Jech



Vážení přátelé a příznivci dětského divadla a všelijakého tvoření,

dovolte, abychom se vám představili.
Jsme **o.s.Radost** a doufáme, že vašim dětem i vám našimi společnými činnostmi radost i přineseme.
Naší hlavní činností je vedení divadelně dramatického kroužku, který je určen dětem školního věku. Z dětí se stanou herci a herečky, budou se učit využívat různých technik hraní. Součástí bude i výtvarné tvoření, děti se budou podílet na tvorbě kostýmů i kulis pro divadlo. Nedílnou součástí bude i spolupodílení na scénáři i režii jednotlivých plánovaných představení.

Co tedy připravujeme?
V listopadu zazpíváme a zahrajeme maminkám a mimin-kům na Vítání občánků.

V prosinci, přesně 12. 12. 2013, vás rádi uvidíme na našem vánočním představení s názvem „Kudy tudy do pohádky?“. Součástí bude i výstava výtvarných prací dětí.
20.3. je Světový den divadla pro děti a mládež. Jeho oslavy se v médiích příliš nepropagují, ale my je společně oslavíme velkou Akademií.

V březnu pro vás proto připravujeme velkou „Akademii všehoumění“, ve které bude moci předvést kdokoli z dětí a mládeže to, co perfektně ovládá a čím se může pochlubit. Vítáme umělce zpěváky, recitátory, yoyery, tanečníky, šermíře a jiné všehouměly. Podrobnosti a termíny přihlášek včas zveřejníme.

Na jaře nás bude čekat i Jarní výstava dětských výtvarných prací.Vaše příspěvky na dobrovolné vstupné jako již tradičně věnujeme FONDu Klokánek Štěrboholy.

V dubnu nás, malé i velké čarodějnice a čaroděje, čekejte u plápolajícího ohně.

V červnu nás čeká slavnostní oslava ukončení školního roku a celoroční práce.

A po celou dobu naší celoroční práce se budeme připravovat na účast na festivalu Jičín, město pohádky, který pro rok 2014 nese podtitul
„Pelíšek, pelíšky, pelášení.“

Držme si palce, ať je náš divadelní rok nabitý samými divadelními peckami.
Držme si palce, ať nás práce těší, baví a povznáší do uměleckých výšin.
Držme si palce, ať je nám všem spolu dobře.

Přátelé, držte nám palce a hrajte si s námi, jste vždy vítáni.

Eva Horáková a Míša Čížková
Za vedoucí kroužku

Sudoku č.1

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

Sudoku č. 2

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

KULTURA - pozvánky




Městská část Praha - Běchovice
vás zve na
SLAVNOSTNÍ ROZSVÍCENÍ
VÁNOČNÍHO STROMU
dne 1. 12. 2013 v 18:00 hodin
před budovou
základní školy Běchovice


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


MIKULÁŠSKÉ DISCO
S ĎÁBELSKÝM
D.J.PETREM VICHEM
7. 12. 2013 od 20:00 HOD
VE SPORTOVNÍM
CENTRU BĚCHOVICE
Ulice Richtrova 536
Praha 9-Běchovice
KDO SE HÝBE RÁD, PŘIJDE TANCOVAT
POŘÁDÁ MČ PRAHA - BĚCHOVICE

Kultura - seznam akcí

Akce, které se konají v listopadu a prosinci 2013

DATUM	NÁZEV	ORGANIZÁTOR		MÍSTO KONÁNÍ
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
1.12.2013	Rozsvícení vánočního stromu	MČ	od 18:00	u ZŠ
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

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

DATUM	NÁZEV	ORGANIZÁTOR		MÍSTO KONÁNÍ
leden				
18.1.2014	Hasičský bál	Sbor dobrovolných hasičů Běchovice	20:00 hod.	Sportovní centrum Běchovice - Sokolovna
únor				
březen				
březen	Měsíc čtenářů (besedy o knihách, autorské čtení apod.)	MČ - Knihovna		Knihovna
8.3.2014	Masopustní den	Sbor dobrovolných hasičů Běchovice	9:00 hod.	Parkoviště u fotbalového hřiště
16.3.2014	Dětský karneval	MČ Praha - Běchovice	od 14:00 hod.	Sportovní centrum Běchovice - Sokolovna
27.3.2014	Oslava 10.výročí organizace s kulturním programem	CSSB - Klub důchodců	od 15:00 hod.	Centrum sociálních služeb Bechovice
březen	Výlet dětí do Maxova	KVĚT		Maxov u Sloupu v Čechách
duben				
2.4.2014	Běchovická korunka 2014	T.J. SOKOL Praha 9 - Běchovice II	od 17:45 hod.	Sportovní areál Na Korunce
4.-5.4.2014	Noc s Andersenem	MČ, Knihovna, ZŠ	od 17:00 hod.	Knihovna, ZŠ
12.4.2014	Velikonoční dílna	Neposeda, o.p.s.	od 15:00 hod.	Centrum sociálních služeb Bechovice
30.4.2014	Čarodějnice	Sbor dobrovolných hasičů Běchovice	od 16:00 hod.	místo bude upřesněno
duben	Školkové čarodějnice	MŠ Čtyřlístek		MŠ Čtyřlístek
květen				
5.5.2014	Kladení věnců	MČ		ZŠ, pomníky
7.5.2014	Běchovická korunka 2014	T.J. SOKOL Praha 9 - Běchovice II	od 17:45 hod.	Sportovní areál Na Korunce
13.5.2013	Oslava Dne matek	CSSB - Klub důchodců	od 14:00 hod.	Centrum sociálních služeb Bechovice
květen	Sportovní den	MŠ Čtyřlístek		MŠ Čtyřlístek
červen				
červen	Školka v přírodě	MŠ Čtyřlístek		bude upřesněno
červen	Pasování za školáka	MŠ Čtyřlístek		MŠ Čtyřlístek
červen	Kulturní program se známými osobnostmi	CSSB - Klub důchodců	od 14:00 hod.	Centrum sociálních služeb Bechovice
4.6.2014	Běchovická korunka 2014	T.J. SOKOL Praha 9 - Běchovice II	od 17:45 hod.	Sportovní areál Na Korunce
11.6.2014	Pasování na čtenáře	MČ - Knihovna	od 10:00 hod.	Knihovna
14.6.2014	Běchovická pouť	MČ Praha - Běchovice	od 14:00 hod.	Sportovní centrum Běchovice - Sokolovna
21.6.2013	Běchovický silový pětiboj	Sbor dobrovolných hasičů Běchovice	od 13:00 hod	Jalovka

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

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

OKÉNKO ZDRAVÍ



Co jíst před cvičením a po něm?

Tento článek by mohl pomoci všem, kteří si stále lámou hlavu, jak by vlastně měli jíst, když se rozhodnou pravidelně hýbat. Aby jim u cvičení poté nebylo zle, avšak současně tělu dodali vše potřebné, nebyli unavení, malátní, a ještě se jim třeba podařilo zredukovat i nějaký ten kilogram tuku.

Velmi často se ptáme sami sebe, co jíst před sportovní aktivitou, a také co jíst po ní. Hned za těmito otázkami následují další: kdy před a kdy po cvičení. Jak praví odborníci, zde jsou zásadní body, na které je dobré dbát a vyzkoušet si, jak vyhovují právě vám.

Zásada první: nikdy nehladovět. Často se stává, že jdeme cvičit zcela vyhladovělí, jelikož jsme neměli možnost se najíst před cvičením (utíkáme rovnou z práce a nestihneme si vzít svačinku) a ještě častěji se stává, že po cvičení nejíme také, abychom náhodou nezpomalili hubnutí a nesnědli přece tak to, co jsme pracně spálili. Opak je pravdou. Pokud nedodáte kvalitní a vyváženou stravu jak před cvičením, tak po něm, dochází k únavě, nižší výkonnosti a zejména k atrofování svalové hmoty. Není ji z čeho regenerovat. A co pak hrozí? Po samotném výkonu (avšak může to být i delší procházka) máme pak často vlčí hlad spojený s chutí a je těžké dodržet jakékoliv zásady zdravé výživy. A sníme tak často větší množství energie, než by bylo vhodné.

Pro každého platí něco jiného
Sportovní výživa je velmi specifické odvětví výživy a značně závisí i na druhu sportu, který je provozován. Odlišné nároky a specifika jsou při vytrvalostních sportech, jiné při silových a jiné při rychlostních sportech. Obecné zásady, které platí především pro sportovce „amatéry“, kteří cvičí pro radost, pro zdraví a pro dobrý pocit, popř. aby zredukovali nějaké to kilo tuku jsou zde:
Na prvním místě musí samozřejmě dbát na pitný režim: nejlepší je voda bez bublinek. Před cvičením bychom měli vypít tak 250 ml vody a doplňovat tekutiny i během cvičení. Dehydratace může způsobit bolest hlavy, snížení výkonu a koncentrace až vyčerpání. Pokud se cvičení věnujete déle než 90 minut, můžete si dát i iontový nápoj, kterým doplníte ztracené ionty a také energii. Iontové nápoje většinou potřeba nejsou, protože tělo dokáže ionty opět samo rychle vyrovnat.
Před cvičením je nejlépe nejíst hlavní chod zhruba 1,5 – 2 hodiny. Před samotným cvičením je dobré - především u vytrvalostních sportů (běh, plavání, fotbal, tenis), kdy dochází k vyčerpání svalových zásob glykogenu - dopřát si zdroj jednoduchých sacharidů, např. ovoce.

Po cvičení je zase nejlepší doplnit energii během první půl hodiny. Nejlepší je banán, pomerančový džus či opět nějaký rychlý zdroj energie. Doporučuje se také sacharidový nápoj pro rychlejší regeneraci svalů. (Toto se doporučuje lidem, kteří se nesnaží hubnout, ale spíše nabírat svalovou hmotu). Pro osoby, kteří se snaží nějaké kilečka tuku naopak zhubnout, bude vhodný kvalitní bílkovinný koktejl.

Tak do hodiny (aby se vám neudělalo zle) po cvičení byste si měli ale určitě dopřát zdroj bílkovin. Hodí se například tuňák, vejce, krůtí nebo kuřecí maso, menší množství komplexních sacharidů (tedy např. celozrnné pečivo) a zeleninová obloha.

Názorný příklad, jak se stravovat, jdeme-li cvičit v 17 h (často po práci):

- Odpoledne okolo 15 h si sníme klasickou svačinku – ideálně vypijeme zakysaný mléčný výrobek, či si vezmeme větší bílý jogurt do 3 % tuku s celozrnnými neslazenými cereáliemi, někomu mohou vyhovovat knäckebroty se sýrem a zeleninou. Před samotným cvičením můžeme sníst ještě banán, abychom měli energii.
- Během 1 hodiny cvičení stačí pít čistou neperlivou vodu.
- Dojdeme domů a okolo 18,30 – 19 h si nachystáme vyváženou večeři – např. tuňák + celozrnné pečivo nebo cottage + celozrnné pečivo. Nebo si můžeme uvařit kuřecí maso s rýží.
- Pokud bychom domů hned nešli, doporučuji vypít proteinový nápoj, který je často v posilovnách a jiných centrech nabízen, abychom nehladověli do večeře příliš dlouho. Můžeme využít i proteinovou tyčinku, kterou je vhodné nosit neustále sebou.
- Na II. večeři, jdeme-li později spát, si můžeme dát proteinový nápoj s vyšším zastoupením bílkovin, nebo si vzít půl vaničky nízkotučného tvarohu dle možností, které se nám doma nabízejí.

Další příklady:
Cvičení je vhodné naplánovat si v době cca 1,5 hodiny po hlavním jídle a zároveň maximálně hodinu před dalším chodem.

- Tedy pokud je snídaně v 7 hod., tak cvičení okolo 9 hod., kdy v 10 hod. docvičíme, a okolo 10,30 by byla svačinka a následně po cca 2,5 – 3,5 hod. další chod; popřípadě pak, pokud je oběd ve 12 hod., tak okolo 14 hod. cvičení do 15 hod. a v 15,30 hod. svačinka.

Pokračováni na str. 32

Pokračování ze str. 31

- Nejvíce problematické je pak cvičení večer, kdy se začíná cvičit v 19 či ve 20 h. V tomto případě doporučuji jíst přes den běžně po 2,5 – 3,5 hodinách, vzít si večeři okolo 18 h – ideálně něco, co nezatíží příliš žaludek, ale příjemně zasytí. Celozrnné pečivo (nedoporučuji čerstvé a zcela žitné, může pak při cvičení pálit žáha) se sýrem cottage, popř. pečivo namazané tvarohovou pomazánkou a obložené kvalitní šunkou, nemusela by dělat zle ani mozzarella. Zelenina dle snášenlivosti (paprika a ostatní „těžší“ druhy raději nedoporučuji). Po cvičení, pokud nejdeme rovnou spát, není zcela vhodné hladovět. Nabízí se opět vypít si proteinový nápoj, ale v běžných domácích podmínkách můžeme volit např. bílý jogurt, nízkotučný tvaroh, sýr cottage + zelenina.
- **Iontové nápoje**
- Na tomto místě ještě zmíním pití iontových nápojů, které jsou velmi oblíbené především v posilovnách, ale i čím dál častěji jako nápoje v obchodech v krásných barevných lahvičkách, které v nás často evokují ono: „Jéé, to bude dobrý.“ Tyto nápoje nejsou rozhodně vhodné jen na nějaké popíjení během dne. Jsou totiž určeny ke svému účelu, tzn. nejen jako doplnění tekutiny, ale především doplnění iontů a minerálních látek, které se ztrácejí potem při cvičení.
- Existuje více typů (základní jsou 3) a každý typ je určen někomu jinému, ale platí, že spíše jsou tyto nápoje určeny hlavně lidem, kteří se sportu věnují závodně či profesionálně. Pokud jdeme sportovat jednou za den do cca 90 minut, nemá cenu tyto nápoje vůbec pít. Naše tělo, i přesto, že se potíme, dokáže účinně iontovou rovnováhu v těle obnovit bez pití těchto nápojů. Nejen, že bychom zbytečně utratili peníze, ale také mnohdy dokáží napáchat více škody než užitku, obzvláště když se v nich člověk neumí moc orientovat.

S čím se můžeme setkat dále v nabídce v posilovně – letem světem

- nápoje s BCAA (větvenými aminokyselinami) – ideální hned po tréninku, podílí se na regeneraci svalové tkáně
- tablety s kompletním spektrem aminokyselin – po hodině od tréninku – mají delší délku vstřebávání
- proteinové nápoje – ideální do půl hodiny po tréninku (poměr 55 % bílkovin) – doplnění bílkovin, ale také sacharidů – 3 hodiny před spaním, jako II. večeře 85 % obsah bílkovin nebo těsně před spaním 95 % obsah bílkovin
- proteinové tyčinky – ideální v rámci svačinek (mnohem vhodnější než jakékoliv müsli tyčinky, které obsahují zejména sacharidy a nedokáží zasytit)
- gainer – jedná se o nápoj s nižším zastoupením bílkovin 30 % ve 100 g, ale převažují sacharidy – ideální pro všechny, kteří se před náročným tréninkem nestihli najíst a jako prevence kolapsu
- spalovače tuku

Adéla Hudečková
s použitím internetových stránek

PODĚKOVÁNÍ OD OSLAVENCŮ

Děkuji tímto Mgr. Vlkové a celému úřadu MČ Praha - Běchovice za přání a dárek k mým narozeninám.

Josef Jelínek

Děkuji místnímu úřadu za milou gratulaci, která mně byla osobně předána i s dárkem. Velice si toho vážím a mám z toho velkou radost. Zároveň tímto přeji i já celému úřadu hlavně zdraví, síly k překonání všech potíží, které má, za to, že a pro obyvatele Běchovic dělá v rámci svých možností maximum. Srdečný dík za vše. Jsem tu spokojená. Zdraví

Marta Synková

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

Naděžda Kropáčková

Děkuji zastupitelům MČ Praha – Běchovice za přání a dárek k mému životnímu jubileu. Zároveň přeji hodně úspěchů v práci pro dobrý život v naší obci.

Ing. Václav Rouška

Děkuji MČ Praha – Běchovice za milou návštěvu, gratulaci a dar k mému jubileu. Velice mě to potěšilo.

Ludmila Tesaříková

AKCELERACE
PROGRAM PODPORY PODNIKÁNÍ
NA ÚZEMÍ HLAVNÍHO MĚSTA PRAHY

Chcete začít podnikat?

Od počátku roku funguje v Praze na adrese Opletalova 22, Praha 1, Kontaktní centrum pro podnikatele, které vzniklo jako součást programu podpory podnikání nazvaného Akcelerace. Kontaktní centrum nabízí celou škálu služeb od poskytování informací až po odborná školení a workshopy, jejichž výčet naleznete níže v nabídce seminářů Kontaktního centra pro podnikatele.

Projektem stimulujícím inovativní rozvoj pražských podnikatelů jsou Inovační vouchery v Praze, jejichž pilotní výzva se v roce 2013 setkala s velkým ohlasem ze strany jak podnikatelské veřejnosti, tak výzkumných institucí. V současné době startují přípravy dalšího kola a bližší informace o termínech, podmínkách a výši dotace naleznete v nejbližší době na našich webových stránkách.
Dalším novým zajímavým projektem Kontaktního centra pro podnikatele je Úspěšná žena. Je zaměřen na potřeby žen podnikatelek a jejich podporu. Ve svém obsahu pracuje zejména s přirozenými vlastnostmi a schopnostmi žen a jeho absolvování bude efektivní pro ženy, které o podnikání uvažují, ale i pro ty, které již mají s podnikáním zkušenosti.



První workshopy má za sebou také projekt START, který je zaměřen na studenty posledních ročníků středních odborných škol a učilišť. Studenti se během interaktivního semináře stávají součástí diskuze o významu řemesla, a výhodách a nevýhodách podnikání. Dozví se, co vše je potřebné k tomu, aby mohli být úspěšnými podnikateli. Zkusí si sami sestavit osobní finanční rozpočet a podívat se na věci jinak.



foto (2x): archiv RPRG

Komplexní nabídku služeb Kontaktního centra pro podnikatele a informace o dalších projektech najdete na www.akcelerace-praha.cz

Nabídka seminářů Kontaktního centra pro podnikatele pro měsíce listopad / prosinec 2013

05.11. Obchod a marketing Jak úspěšně obchodovat
06.11. Úspěšná žena (2) Jak si efektivně organizovat čas a nastavit si rovnováhu mezi prací a osobním/rodinným životem
07.11. Zákonné povinnosti při podnikání
12.11. Základy personalistiky
14.11. Franchisa jako podnikatelský trend
19.11. Finanční zdroje pro podnikání
21.11. – Lidé personalistika pro podnikatele
26.11. Problematika zadávání veřejných zakázek
28.11. Právní formy podnikání
03.12. Firemní finance
05.12. OSVČ - pojistné a daň z příjmu fyzických osob
12.12. – Úspěšná žena (3) Jak úspěšně vyhledávat obchodní příležitosti a řídit lidi

Projekt Akcelerace realizuje pro Hlavní město Prahu akciová společnost Rozvojové projekty Praha.

ROZVOJOVÉ PROJEKTY PRAHA

NABÍZÍM

majitelům nemovitostí:

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

RE/MAX Horizont

zájemcům o nemovitost:

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

oběma stranám:

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



606 796 657

Martin Drlička

Váš realitní makléř pro tuto oblast



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

Božena Běňová,
ředitelka knihovny v H. Počernicích

martin.drlicka@re-max.cz



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



PRODEJ – velmi luxusního RD, Domkovská, Horní Počernice

RE/MAX

Vaše nemovitost mohla být i zde.



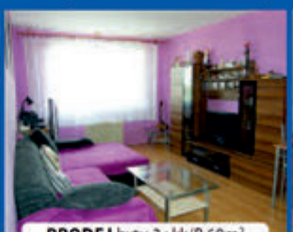
PRONÁJEM kanceláří 66m² se skladem 56m², Obchodní ulice, H. Počernice



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



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



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



PRONÁJEM - vybavených kanceláří, Náchodská ulice, Horní Počernice

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

INZERUJTE
V ŽIVOTĚ BĚCHOVIC!

telefon: 281 028 602
725 762 710

e-mail: zivotbechovic@seznam.cz

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

HODINOVÝ MANŽEL
drobné opravy v domácnostech, údržba zahrad a mnoho dalších služeb dle dohody

www.domaciopravy.cz
petariha@email.cz
mobil: 733 541 242

Své náměty zasílejte na e-mail:
zivotbechovic@seznam.cz
nebo poštou na adresu
Českobrodská 3, 198 00 Praha 9.

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

Prosím, napište nám své jméno a adresu na adresu:
zivotbechovic@seznam.cz
nebo zavolejte 281 028 602.
Vše napravíme.

-red-

ŘEŠENÍ SUDOKU

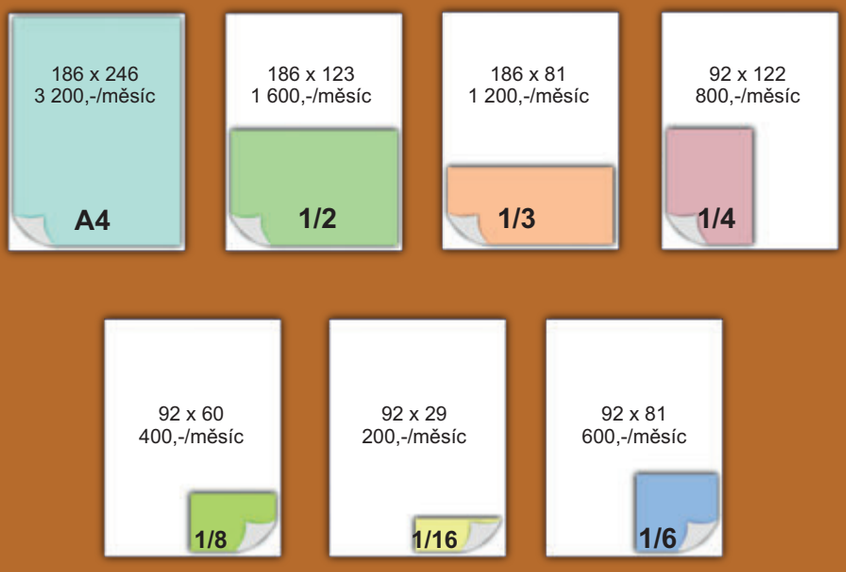
Řešení sudoku č.1

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

Řešení sudoku č.2

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

Ceník inzerce



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

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

Uzávěrka inzerce a příspěvků pro č. 12/2013 je 15.11.2013

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

Rukopisy se nevracejí.

Tisk: Tiskárna Úvaly, spol. s.r.o., Grafické práce: Art and Sign, Náklad: 900 ks

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

Reg. č. MK ČR E 19752

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

tel: 281 028 602, fax: 281 028 610
e-mail: podatelna@praha-bechovice.cz.
web: www.praha-bechovice.cz/1435_Nove-cislo-ZB-na-webu.

