



Život Běchovic



Zpravodaj MČ Praha - Běchovice

květen 2014

Slovo starosty

Milí Běchovičáci,



vstupujeme do měsíce bohatého na události spojené s českou státností. Pomineme-li každoročně se opakující státní svátky 1. a 8. května, jedná se zejména o volby do Evropského parlamentu. Z mnoha úst slýchám řeči o volbách druhého řádu, o jejich nesmyslnosti apod. Osobně si nemyslím, že by se jednalo o volby jakkoli méně významné. Složení Evropského parlamentu do značné míry ovlivňuje i nás občany, členy Evropské unie. Ovlivňuje nás to o to více, o co více se snaží orgány Evropské unie zasahovat do zákonných (ale i mnoha jiných) předpisů jednotlivých členských zemí (tedy i té naší). Je proto velmi důležité věnovat pozornost budoucímu složení Evropského parlamentu, a jak jinak lépe než svobodnou volbou.

Kromě velmi důležitých voleb do evropského parlamentu však Běchovice žily a v květnu i budou žít mnoha dalšími událostmi. Máme za sebou velmi povedený karneval, vítání občánků, anebo třeba moc pěknou výstavu dětských výrobků na radnici. Ze všech uplynulých událostí naleznete fotoreportáže uvnitř tohoto vydání ŽB. Mám také velkou radost, že stejně jako loni jsme i letos uspokojili ze 100% poptávku rodičů našich nejmenších občánků a všechny běchovické děti, které byly u zápisu a splnily kritéria přijetí, byly přijaty do naší mateřské školky Čtyřlístek.

Závěrem mi dovoluji vás pozvat nejen na již zmíněné volby Evropského parlamentu, ale i na pietní akt spojený s připomínkou obětí druhé světové války dne 5. května u pomníků padlých v Běchovicích 1.

2. pozvánku naleznete opět uvnitř tohoto vydání ŽB.

Přeji všem pohodový měsíc plný jara,

Ondřej Martan
váš starosta



Letos jsme na karnevalu udělali Cirkus...
více na str. 31-32

Privítali jsme nové občánky...
více na str. 33



Letošní dětský den bude ve stylu
westernu...více na str. 34

V Životě Běchovic 5/2014 najdete:

Slovo starosty	str. 1
Zastupitelstvo, Rada, Úřad MČ	str. 2-5
Novinky v Běchovicích	str. 5-10
Ohlédnutí za dnem v Běchovicích	str. 11-12
ZŠ a MŠ	str. 12-13
CSSB	str. 14
Knihovna	str. 15-16
SDH Běchovice	str. 17
Spolková činnost	str. 18-25
Poděkování od oslavenců	str. 25
Sport	str. 26-30
Kultura	str. 31-37
Sudoku	str. 28-43
Okénko zdraví	str. 38-41
Inzerce	str. 41-43

**VOLBY ČR do Evropského parlamentu
se konají ve dnech 23. a 24. května 2014**



ZASTUPITELSTVO, RADA, ÚŘAD MČ



INFORMACE z jednání Rady MČ Praha – Běchovice

INFORMACE z jednání Rady MČ Praha – Běchovice

Na svém 90. jednání dne 3.4. 2014 RMČ mimo jiné projednala:

- prodloužení splatnosti nájemné smlouvy o nájmu nebytových prostor v objektu č.p. 1 v Praze 9 - Běchovicích, zapsané na LV č. 587 pro katastrální území Běchovice u Katastrálního úřadu pro hl. m. Prahu nájemci NEPOSEDA o.s., IČO 69793298
- výsledek šetření stížnosti Českou školní inspekcí v Mateřské škole Čtyřlístek
- zprávu z inspekční činnosti provedené Českou školní inspekcí v Základní škole Praha - Běchovice
- žádosti o schválení nákupu tří počítačů pro potřeby školní družiny ZŠ Praha - Běchovice
- návrh na jmenování vedoucí odboru ekonomického ÚMČ Praha - Běchovice
- návrh vnitřní směrnice Oběh účetních dokladů
- návrh na souhlas se zadáním veřejné zakázky malého rozsahu na uzavření rámcové smlouvy – zajišťování fotografických a grafických prací a kulturních akcí pro MČ Praha - Běchovice

- návrh na uzavření příkazní smlouvy na zajištění podání žádosti o dotaci z dotačního titulu Operačního programu Praha – Konkurenceschopnost na projekt „Revitalizace území – Hřiště pod Jeleňákem, Praha - Běchovice“, včetně vypracování studie proveditelnosti
- návrh na realizaci projektu Revitalizace území - Hřiště pod Jeleňákem Praha - Běchovice
- návrh na souhlas s provedením opravy oběhového čerpadla ÚT v MŠ Čtyřlístek
- návrh na souhlas s vyvěšením záměru na prodej bytové jednotky 2+k.k. v bytovém domě Mladých Běchovic 2 předem známému zájemci
- návrh na souhlas s nákupem materiálu pro sanaci arboreta v Parku Běchovice 2006
- návrh na konečné vyhodnocení soutěže o nejlepší architektonickou studii na úpravu nádvoří v areálu Staré Pošty
- návrh programu mimořádného 22. zasedání Zastupitelstva MČ Praha – Běchovice dne 9.4.2014

RNDr. Soňa Beroušková
tajemnice ÚMČ

Informace pro občany České republiky o podmínkách hlasování ve volbách do Evropského parlamentu na území České republiky

Volby do Evropského parlamentu na území České republiky upravuje zákon č. 62/2003 Sb., o volbách do Evropského parlamentu a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů (dále jen „zákon“).

• Kdy se budou volby do Evropského parlamentu na území České republiky konat ? (§ 3 zákona)

Volby do Evropského parlamentu se budou na území České republiky konat ve dnech **23. a 24. května 2014**. Dne 23. května 2014 (pátek) se bude hlasovat od 14.00 hodin do 22.00 hodin a dne 24. května 2014 (sobota) se bude hlasovat od 8.00 hodin do 14.00 hodin.

• Za jakých podmínek má občan České republiky

právo hlasovat ve volbách do Evropského parlamentu na území České republiky ? (§ 5, § 28 a § 36 zákona)

Občan České republiky má právo hlasovat ve volbách do Evropského parlamentu na území České republiky za předpokladu, že

- nejpozději druhý den voleb dosáhl věku 18 let,
- nevznikla u něj překážka ve výkonu volebního práva a
- je zapsán v seznamu voličů pro volby do Evropského parlamentu, popřípadě hlasuje na voličský průkaz (podrobněji viz dále).

Překážkou ve výkonu volebního práva, pro kterou nelze hlasovat, je zákonem stanovené omezení osobní svobody z důvodu ochrany zdraví lidu nebo omezení svéprávnosti.

Pokračování na str.3



Pokračování ze str. 2

• **Seznam voličů pro volby do Evropského parlamentu na území České republiky (§ 27 a 28 zákona)**

Podmínkou výkonu volebního práva ve volbách do Evropského parlamentu je zápis státního občana České republiky, který má právo volit (dále jen „volič“), do seznamu voličů pro volby do Evropského parlamentu. Tento seznam vede obecní úřad, městský úřad, úřad městyse, magistrát statutárního města, které není územně členěno, úřad městské části nebo městského obvodu (dále jen „obecní úřad“) pro každé volby do Evropského parlamentu postupem daným zákonem. Nejpozději 40 dnů přede dnem voleb (13. dubna 2014) zanesse obecní úřad do seznamu voličů pro volby do Evropského parlamentu údaje ze stálého seznamu voličů. **Tímto způsobem je každý občan České republiky, který má právo volit ve volbách do Evropského parlamentu a má na území České republiky trvalý pobyt, zapsán automaticky do seznamu voličů pro volby do Evropského parlamentu.**

Volič si může ověřit na obecním úřadě svůj zápis ve stálém seznamu voličů pro všechny druhy voleb na území České republiky, nebo později (po 13. dubnu 2014) svůj zápis přímo v seznamu voličů pro volby do Evropského parlamentu.

Ve věcech chyb a nedostatků v seznamu voličů pro volby do Evropského parlamentu se lze, pokud žádosti o opravu nevyhoví sám obecní úřad, do 30 dnů přede dnem voleb domáhat podle zákona č. 150/2002 Sb., soudní řád správní, ve znění pozdějších předpisů, rozhodnutí soudu o provedení opravy nebo doplnění seznamu.

Obecní úřad do seznamu voličů pro volby do Evropského parlamentu dále nejpozději 20 dnů přede dnem voleb (3. května 2014) zanesse voliče, kteří nemají ve správním obvodu tohoto obecního úřadu trvalý pobyt, ale kteří v jeho obvodu

- a) jsou v nemocnici, porodnici, sanatoriu, ústavu sociální péče nebo v obdobném ústavu a zařízení, nebo
- b) jsou v policejní cele, v místě výkonu vazby nebo v místě výkonu trestu odnětí svobody, a kteří byli obecnímu úřadu nahlášení velitelem nebo správcem příslušného zařízení; ten zároveň o zápise informuje obecní úřad v místě trvalého pobytu voliče.

O tento zápis by měl volič požádat pouze v případě, kdy je jeho pobyt ve dny voleb v některém z uvedených zařízení zřejmý, neboť následné změny spočívající v dopsání voliče do seznamu voličů pro volby do Evropského parlamentu v místě jeho trvalého pobytu již nelze provádět.

• **Jak postupovat, když se volič přestěhuje? (§ 28 zákona)**

- 1) Pokud volič změní místo trvalého bydliště v rámci území České republiky po zápisu do seznamu voličů pro volby do Evropského parlamentu (tj. po 13. dubnu 2014) musí na obecním úřadě v místě původního bydliště požádat o vyškrtnutí ze seznamu voličů pro volby do Evropského parlamentu. Obecní úřad o tom vydá potvrzení. Toto potvrzení je nutné předložit obecnímu úřadu v místě nového bydliště nejpozději do 21. května 2014 nebo v dny voleb okrskové volební komise ve volební místnosti v místě nového bydliště, kde zároveň musí prokázat své právo hlasovat ve volebním okrsku (zejména občanským průkazem s oddělenými rohy a potvrzením o změně místa trvalého pobytu nebo novým občanským průkazem s aktuálními údaji).
- 2) Pokud volič po návratu na území České republiky ze zahraničí, kde byl veden ve zvláštním seznamu voličů na zastupitelském úřadě, hodlá hlasovat ve volbách, musí požádat zastupitelský úřad o vyškrtnutí ze zvláštního seznamu voličů. Zastupitelský úřad mu o vyškrtnutí vydá potvrzení. Toto potvrzení je nutné předložit obecnímu úřadu v místě trvalého pobytu nejpozději do 21. května 2014 nebo v dny voleb okrskové volební komise ve volební místnosti v místě trvalého pobytu.

• **Kde lze ve volbách do Evropského parlamentu na území České republiky hlasovat? (§ 36 zákona)**

- 1) Volič hlasuje ve volební místnosti na území obce, u jejíhož obecního úřadu je zapsán v seznamu voličů pro volby do Evropského parlamentu. Bylo-li na území obce zřízeno více volebních okrsků, hlasuje volič **ve volební místnosti** v tom volebním okrsku, kam podle místa svého bydliště patří. Starosta obce zveřejní nejpozději 15 dnů přede dnem voleb (do 8. května 2014) způsobem v místě obvyklým, které části obce náležejí do jednotlivých volebních okrsků a uvede adresy volebních místností.
- 2) Volič může požádat ze závažných, zejména zdravotních, důvodů obecní úřad a ve dnech voleb okrskovou volební komisi o to, aby mohl hlasovat mimo volební místnost, a to pouze v územním obvodu volebního okrsku, pro který byla okrsková volební komise zřízena. V takovém případě vyšle okrsková volební komise k voliči dva své členy **s přenosnou volební schránkou**, úřední obálkou a hlasovacími lístky a výpisem ze seznamu voličů pro volby do Evropského parlamentu. Při hlasování postupují členové okrskové volební komise tak, aby byla zachována tajnost hlasování.

Pokračování na str. 4



Pokračování ze str. 3

3) Volič může hlasovat v jakékoli volební místnosti na území České republiky, pokud hlasuje **na voličský průkaz.**

• **Jak si může volič opatřit voličský průkaz ?**
(§ 30 zákona)

Voličský průkaz vydává obecní úřad voliči, který je u tohoto obecního úřadu zapsán v seznamu voličů pro volby do Evropského parlamentu a nebude moci nebo nehodlá volit ve volebním okrsku, pro který je tento seznam veden.

Volič, který je zapsán v seznamu voličů pro volby do Evropského parlamentu, může požádat o vydání voličského průkazu nejdříve ode dne vyhlášení voleb, a to písemným podáním opatřeným ověřeným podpisem voliče, doručeným nejpozději 15 dnů předem dnem voleb, tj. **do 8. května 2014**, obecnímu úřadu. Obecní úřad nejdříve 15 dnů předem dnem voleb předá voličský průkaz osobně voliči nebo osobě, která se prokáže plnou mocí s ověřeným podpisem voliče žádajícího o vydání voličského průkazu, anebo jej voliči zašle.

• **Co učiní volič po příchodu do volební místnosti ?**
(§ 36 zákona)

Hlasovací lístky budou dodány všem voličům nejpozději 3 dny předem dnem voleb.

Volič hlasuje osobně, zastoupení není přípustné.

Volič prokáže po příchodu do volební místnosti svou totožnost a státní občanství České republiky platným občanským průkazem nebo platným cestovním, diplomatickým nebo služebním pasem České republiky anebo cestovním průkazem. Volič, který se dostavil do volební místnosti s voličským průkazem, je poté povinen odevzdat okrskové volební komisi tento průkaz.

Neprokáže-li volič tyto skutečnosti, nebude mu hlasování umožněno.

Po záznamu ve výpisu ze seznamu voličů pro volby do Evropského parlamentu obdrží volič od okrskové volební

komise prázdnou úřední obálku. Na žádost voliče mu okrsková volební komise dodá za chybějící, škrtnuté nebo jinak označené hlasovací lístky jiné.

Voliči, který není zapsán ve výpisu ze seznamu voličů pro volby do Evropského parlamentu, okrsková volební komise hlasování neumožní. To neplatí, pokud volič hlasuje na voličský průkaz nebo pokud předloží potvrzení o vyškrtnutí ze zvláštního seznamu voličů vedeného zastupitelským úřadem nebo potvrzení o vyškrtnutí ze seznamu voličů pro volby do Evropského parlamentu v souvislosti se změnou trvalého bydliště a prokáže své právo hlasovat ve volebním okrsku.

• **Jak volič hlasuje ?** (§ 37 zákona)

Po obdržení úřední obálky, popřípadě hlasovacích lístků, vstoupí volič do prostoru určeného k úpravě hlasovacích lístků. V tomto prostoru vloží volič do úřední obálky **1 hlasovací lístek**. Na hlasovacím lístku může přitom **zakroužkováním pořadového čísla nejvýše u 2 kandidátů uvedených na témže hlasovacím lístku** vyznačit, kterému z kandidátů dává přednost. Jiné úpravy hlasovacího lístku nemají na jeho posuzování vliv.

Volič hlasuje tak, že po opuštění prostoru určeného pro úpravu hlasovacích lístků vloží úřední obálku s hlasovacím lístkem před okrskovou volební komisi do volební schránky.

V prostoru určeném pro úpravu hlasovacích lístků, nesmí být nikdo přítomen zároveň s voličem, a to ani člen okrskové volební komise. S voličem, který nemůže sám upravit hlasovací lístek pro tělesnou vadu anebo proto, že nemůže číst nebo psát, může být v prostoru určeném pro úpravu hlasovacích lístků přítomen jiný volič, nikoli však člen okrskové volební komise, a hlasovací lístek za něho v souladu s jeho pokyny upravit, vložit do úřední obálky a úřední obálku s hlasovacím lístkem vložit do volební schránky.

Voliči, který se neodebral do prostoru určeného pro úpravu hlasovacích lístků, okrsková volební komise hlasování neumožní.

Případné informace získáte u Mgr. Martiny Vlkové, tel.: 281 028 613





**Harmonogram sezónního svozu
bioodpadů r. 2014 – změna
termínu v naší městské části.**

**Pravidelný den odvozu je
středa – lichý týden.**

Telefon na provoz je: 284 09 1462

ÚMČ

NOVINKY V BĚCHOVICÍCH

Foto (2x): Petr Vích



Rekonstrukce pomníku J. Husa

Pomník Mistra Jana Husa prošel opětovnou rekonstrukcí, která byla nutná po útoku vandala. Na podzim loňského roku došlo k ulomení pravé ruky na soše a ta byla nyní soše navracena.





Nové výsadby

Dne 15. 4. 2014 proběhla závěrečná přejímka náhradních výsadeb stromů za ty pokácené v rámci realizace projektu „Modernizace traťového úseku Praha Běchovice – Úvaly“. Vysazeno bylo dle požadavku MČ Praha – Běchovice 187 vzrostlých stromů a 180 keřů Růže Svraskalé.

V průběhu přejímky jsme namátkově kontrolovali ukotvení stromů mezi kůly, zda-li nedochází k otěru větví o podpůrnou konstrukci, nebo nejsou-li stromy v kolizi s jinými náletovými dřevinami.

Přímá kontrola byla provedena na všech místech výsadby.

V rámci pochůzky byla provedena kontrola již dřívějších výsadeb v parku u Třech Mostů a pracovníků údržby městské části.

Na závěr bylo možno konstatovat, že provedená náhradní výsadba je ve velmi dobrém standardu a velikost a kvalita stromů odpovídá požadavkům MČ. Spolupráce se společností Viamont DSP (provádějící modernizaci i náhradní výsadby) je zatím velmi dobrá a věříme, že se ani do budoucna na dobrých vztazích nic nezmění.

Ondřej Martan
starosta

Seznam nově vysazených nebo doplněných stromořadí:

Ulice - místo provedené výsadby	Druh	Český název	Počet ks	obvod kmene cm	parc. č.	majitel
Na Korunce	Tilia cordata	Lípa srdčitá	8	14 - 16	910	MČ Praha - Běchovice
K Železnici - parčík před školkou	Tilia cordata	Lípa srdčitá	4	14 - 16	966, 967	MČ Praha - Běchovice
Pplk. Nováčka	Tilia cordata	Lípa srdčitá	1	14 - 16	870	MČ Praha - Běchovice
Českbrodská - od Staré pošty k Jana Karafiáta	Prunus serr. "Kanzan"	Třešeň pilovitá	23	14 - 16	206/1	HMP - správa TSK
cyklostezka - od Běchovic I. Směr Újezd nad Lesy k čističce	Alnus glutinosa	Olše lepkavá	19	14 - 16	1417/4, 1417/8	MČ Praha - Běchovice
V Potočinách	Pyrus calleryana "Chanticleer"	Hrušeň Calleriova	19	14 - 16	715/2, 715/4, 715/6	MČ Praha - Běchovice
V Potočinách - ke Třem mostům	Alnus glutinosa	Olše lepkavá	34	14 - 16	732	MČ Praha - Běchovice
Do Říčan	Sorbus aucuparia "Edulis"	Jeřáb ptačí	57	14 - 16	795	HMP - správa TSK
V Okálech - u cyklostezky	Quercus robur	Dub letní	22	14 - 16	1417/1, 1417/3	MČ Praha - Běchovice
U Staré pošty	Rosa rugosa	Růže svraskalá	180	keř	62	MČ Praha - Běchovice

Foto (2x): Petr Vích



Prováděná kontrola na chodníku v ulici V Potočinách zahrnovala nejen kontrolu nově vysazených stromů (hrušní) ale i úklidu náspu nákladového nádraží a koryta potoka.



Nově vysazená alej olší lepkavých mezi parkem U Tří Mostů a nájezdem na nákladové nádraží



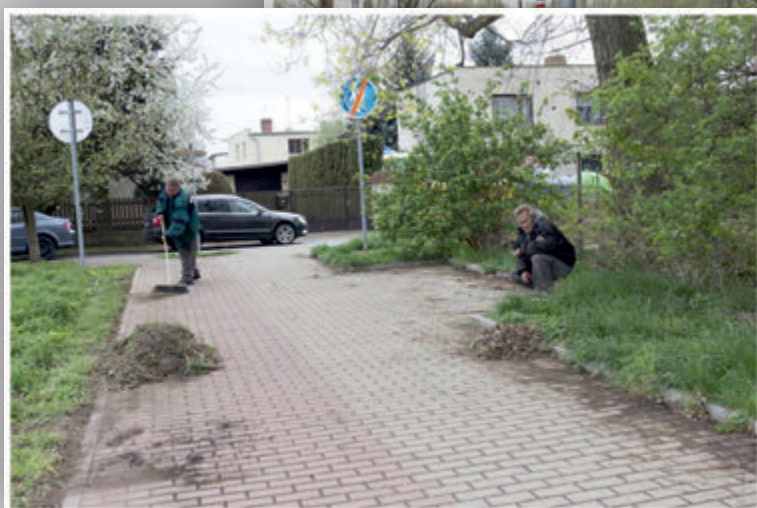
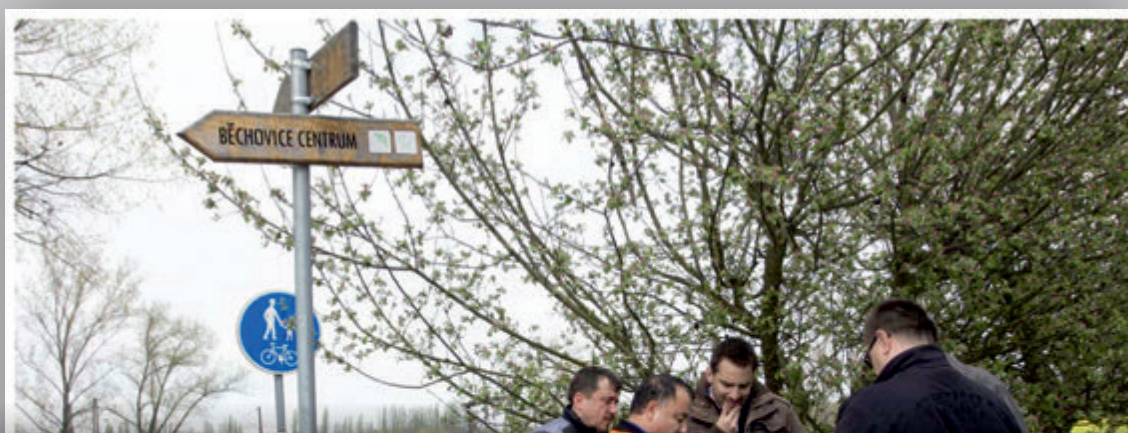
Foto (4x): Petr Vích



Park U Tří Mostů – kontrola seče, zdraví stromů
a předání dalších úkolů pro údržbu



Technika údržby stojí. Na některé činnosti je
potřeba stále ještě ruční klasika - lopata a koště.
(v místě propojovacího chodníku mezi ulicí
V Okálech a cyklostezkou směrem na Újezd n. Lesy)



Kontrolu kvality odvedené práce provádí zcela
zdarma i místní letitý rodák Karel Malý



Závěrečné protokolární předání provedených
prací od firmy Viamont DSP



Prameniště

V lesoparku Vinice byl zpřístupněn v historii zapomenutý pramen, se kterým se pojí i legenda o léčivých účincích. Léčivé účinky zatím potvrdit nemůžeme, ale to, že ale pramen stále existuje, dokládají tyto fotografie. Správce lesoparku MHMP nechal postavit na naši žádost v průběhu mírné zimy moc pěkný povalový chodník přímo v prameni. Každý z návštěvníků lesoparku má tak možnost prameniště navštívit bez holínek i bez rizika se zablácením oděvu. Místo rozhodně stojí za návštěvu a může se stát dobrým motivem odpolední procházky.

Ondřej Martan
starosta

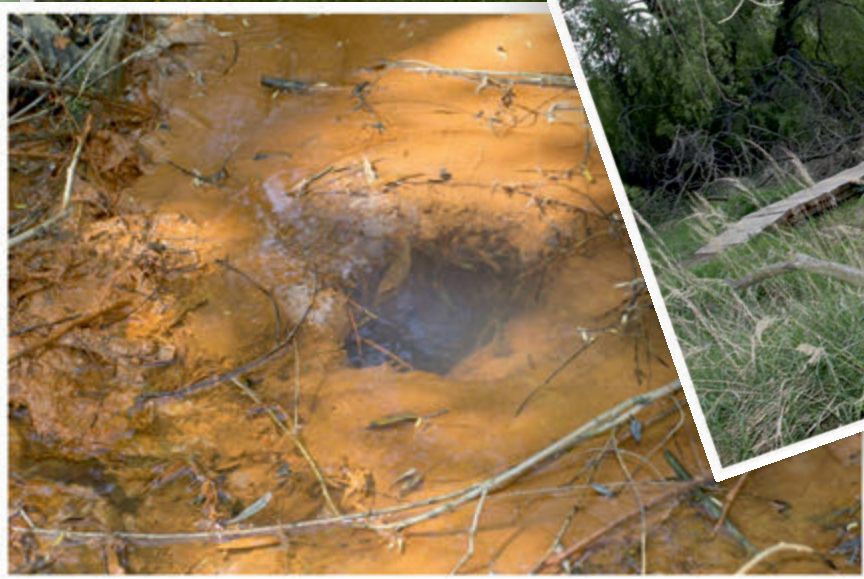


Fotka povalového chodníčku

Vstup z lesoparku



Foto (3x): Petr Vich



Pramen



Povalový chodník na svém konci

Pokračování na str. 9



Pokračování ze str. 8

Mapa prameniště: zdroj www.mapy.cz

Omezení jednoho z vjezdů do areálu Technologického parku Běchovice

Městská část přistoupila k provedení omezení vjezdu do areálu Technologického parku Běchovice z jižní strany (od Dolních Počernic). Opatření bylo provedeno jednak po mnoha urgencích a stížnostech na vysoký počet projíždějících aut velmi vysokou rychlostí (v místech kde je nově obytná zóna) ale zejména kvůli zamezení vzniku černých skládek na katastru Běchovic. Společně s instalací betonových patek byla i odstraněna skládka, která toto místo hyzdila mnoho měsíců.

Ondřej Martan
starosta

Rozsáhlejší skládka u „zadního“ vjezdu do areálu



Místo skládky po jejím odstranění

Foto (3x): Petr Vich



Instalace betonových patek, jako zábran vjezdu

Operační program
DopravaEvropská unie
investice do vaší budoucnosti
Fond soudržnosti

TISKOVÁ ZPRÁVA

Modernizace traťového úseku Praha Běchovice – Úvaly zahájena

Praha, 16. dubna 2014 – Správa železniční dopravní cesty dnes slavnostně zahájila modernizaci traťového úseku Praha Běchovice – Úvaly. Stavba společně s dalšími již dokončenými, rozestavěnými nebo připravovanými úseky zajišťuje průjezd prvního tranzitního koridoru uzlem Praha, a to jak pro osobní, tak nákladní dopravu.

Stavba je součástí mezinárodního koridoru ve směru Berlín – Praha – Vídeň. Cílem zahájené modernizace je zajistit úpravy geometrických parametrů koleje, a odstranit tak jednotlivá omezení rychlosti. Tím bude zajištěna i dostatečná kapacita dráhy a dodržení hygienických limitů hluku a vibrací. V rámci úprav bude zajištěn i odpovídající přístup pro osoby se sníženou schopností pohybu a orientace.

Nejvíce očekávaným výsledkem bude přínos vyšší kvality osobní dálkové dopravy, a to zejména z hlediska vyšší kvality pohodlí při cestování a běžné dosahování maximálních možných rychlostí až do rychlosti 160 km/h. Použije se nový typ konstrukce kolejového svršku s pružným upevněním, cestující ocení citelně klidnější jízdu vlaků a občané, kteří bydlí v okolí trati, budou méně obtěžováni hlukem od dráhy.

V železniční stanici Úvaly a na zastávce Praha-Klánovice se postaví nástupiště, která umožní bezbariérový nástup do nízkopodlažních vozů. Na zastávce v Klánovicích vznikne nový podchod pro cestující. Ve stanici Úvaly bude zrušen stávající nevyhovující podchod u železničního přejezdu. Nahradí ho nový, který bude přímo navazovat na budoucí 1. nástupiště pro vlaky ve směru na Kolín. Instaluje se nové zabezpečovací zařízení, což přinese zvýšení bezpečnosti a plynulosti drážní dopravy. Realizace stavby bude probíhat postupně za omezeného, případně přerušeného železničního provozu v navrhovaných jednotlivých výlukách po dobu výstavby.

Modernizaci za 1,36 miliardy korun realizuje společnost Viamont DSP. Stavba je navržena na spolufinancování Evropskou unií z Fondu soudržnosti v rámci Operačního programu Doprava, a to až do výše 83,2 %. Finanční prostředky z národních zdrojů poskytne Státní fond dopravní infrastruktury. Práce na více než desetikilometrovém úseku začaly již v závěru loňského roku a jsou plánovány na 30 měsíců. Dokončeny by tedy měly být nejpozději do poloviny roku 2016.

Mgr. Jakub Ptačinský

Správa železniční dopravní cesty, státní organizace

Tiskový mluvčí

tel.: 722 177 052

e-mail: ptacinsky@szdc.cz



Ministerstvo dopravy

sfdi
STÁTNÍ FOND DOPRAVNÍ
INFRASTRUKTURY

Správa železniční dopravní cesty

Viamont DSP



OHLÉDNUTÍ ZA DĚNÍM V BĚCHOVICÍCH

Prohlídka nově upravovaného Parku Běchovice 2006

Radní městské části byli pozváni na prohlídku nově upravovaného Parku Běchovice 2006. Nový provozovatel p. Ensinger realizuje svůj projekt Koi centra velmi pečlivě a odpovědně. Rekonstrukcí (bohužel byla již nutná) prošla kavárna i oplocené arboretum. V parku byl doplněn chybějící povrch cest, stromy prošly výchovným řezem a tam, kde chyběla, byla doplněna geotextilie s mulčovací kůrou.

Pan Ensinger ukázal radním nové jezírko s Koi kapry, provedené opravy a také představil své další plány. Již v tuto chvíli do celého areálu investoval bezmála milion Kč a ani další úpravy se dle jeho slov bez investic neobejdou. Věříme, že spolu s panem Ensingerem dostal Park Běchovice 2006 nový náboj a smysl svého využití. Na otevření pro veřejnost se můžeme těšit do několika měsíců.

Ondřej Martan
starosta

Koi kapři žerou granulované krmivo přímo z ruky



Foto (4x): Petr Vích

p. Ensinger ukazuje radním technologické zázemí jezírka



Krmení jsme si mohli vyzkoušet osobně



Debata s p. Ensingerem a jeho ženou nad budoucím využitím ploch oploceného arboreta



Úklid zeleně

Pracovníky městské části zachytila „všímavá“ obyvatelka Běchovic p. Iva Kafková, jak upravují v Běchovicích zeleň.

P. Lachout (traktůrek) prý provedl dle jejích slov svoji práci dokonale, poctivě a s úsměvem. Zkrátka je vidět, že ho práce baví.

Iva Kafková

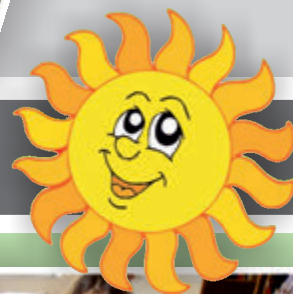


Pozn. redakce:
Paní Ivě Kafkové děkujeme za její příspěvek.



Foto (3x): Iva Kafková

ZŠ a MŠ



Jarní keramická dílna

Koncem března zavítaly do naší školní keramické dílny opět maminky s dětmi. Některé tu byly poprvé, jiné si už v předešlých letech zkusily, co práce s keramikou obnáší. Všem se ale tvoření z hlíny velice líbilo. Na další lekci si vyzkoušely práci s glazurami či oxidy kovů a po vypálení výrobků v peci si odnesly domů řadu pěkných věcí. Věříme, že se opět někdy na nějakém vánočním nebo jarním tvoření potkáme.

*Zdenka Svátková a
Radka Žaloudková*



Foto: Zdenka Svátková



Velikonoční prodejní výstava dětí



Foto (6x): Jan Jech



CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB BĚCHOVICE



Vážení čtenáři,

přináším vám opět zprávy ze společenského života CssB. Co se u nás událo?

V březnu jsme především oslavili deset let od založení Centra sociálních služeb Běchovice. Na odpoledne 27. března jsme pozvali klienty a pracovníky naší pečovatelské i odlehčovací služby do jídelny, kde bylo připraveno pohoštění. Na začátku programu nás navštívili pracovníci a klienti občanského sdružení Neposeda, kteří si v rámci Mezinárodního dne sociální práce (připadá na 18. březen) připravili pro naše klienty ručně vyrobené dárky. Senioři se mohli mládeže zeptat na otázky, které je zajímají. Konverzace proběhla ve velmi příjemném duchu, a tak doufáme, že v propojování generací budeme společně nadále setrvávat.

Další součástí programu byla prezentace se slovním komentářem ředitele CssB Martina Stromského, DiS.. Jeho příspěvek se týkal počátků vzniku Domů s pečovatelskou službou, transformace organizace, vznik Centra krátkodobé péče, celkové povahy, smyslu organizace a poskytovaných služeb. Rovněž zmínil současnou situaci a vize CssB do budoucna. Celou prezentaci doprovázely fotografie poskytnuté z úřadu MČ Praha – Běchovice, které dokumentují zejména stavbu domů, rekonstrukci kuchyně aj. Za fotografie tímto velmi děkujeme.

První dubnový čtvrtek jsme měli tvořivý. Zavítala k nám paní Jaroslava Jirásková, bývalá pracovníce úřadu MČ Praha 21, která se ve svém volném čase věnuje tzv. nitěné technice. Jedná se o vyšívání na papír. Dle šablony můžete vytvořit (vyšít) originální přání svým blízkým. Pro představu přikládám fotografii. Klientkám se technika velmi líbila a již se těší na pokračování.

Další čtvrtky byly věnovány velikonoční tematice.

Do Klubu důchodců zavítal JUDr. Ondřej Načeradský z občanského sdružení Společnou cestou. Předmětem přednášky bylo poradenství a osvěta ohledně zadlužení, do kterého se senioři nezdědka dostávají díky svým známým či přílišné důvěřivosti. V dalším setkání KD jsme se vydali po zajímavostech Monaka.

V nadcházejících týdnech se budeme těšit na zahájení příjemné sezóny- čeká nás opékání špekáčků, pálení čarodějnic, oslava Dne matek či kulturní představení v prostorách CssB.

S pozdravem

Martina Rafačová
sociální pracovníce, koordinátorka aktivit



Právní poradna KD
fotila M. Rafačová



Výročí CssB
fotila M. Rafačová



KNIHOVNA



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

Noc s Andersenem 2014

Patronem letošní Noci s Andersenem, v Běchovicích deváté, se stal spisovatel a ilustrátor Petr Morkes. Jeho knížky o neohroženém detektivovi Komisaři Vrtápkovi jsou plny humoru i napětí.

Noc s Andersenem začala již tradičně sázením stromu. Tentokrát to byl mladý doubek, zasazený poblíž budovy na Staré poště. Ke kořenům stromu byly uloženy zapečetěné lahve s podpisy všech účastníků. Při slavnostním sročení u sázeného stromu byli také vyhlášeni a oceněni tři mladí čtenáři - vítězové soutěže „Čtenář roku“. V roce 2013 se na prvním, druhém a třetím místě umístili Marek Krejčířík, Míša Havlů a Jindřiška Záhorská. Blahopřejeme!

V knihovně se v průběhu večera a noci vystříдалo 7 tříd dětí ze základní školy. Společně jsme si vyprávěli o detektivkách i detektivkách, ale také o psích pomocnících člověka. Nechybělo luštění záhad spolu s Vrtápkou, ani hry a soutěže s orientací v knihovně. Jako poslední přišla do knihovny druhá třída. Přestože někteří by si chtěli hrát a soutěžit celou noc, chvíli před půlnocí zazněla večerka a všichni jsme se uložili k spánku...

Děkuji všem pomocníkům, dětem i dospělým, bez vás by to nešlo!

Fotografie najdete na internetových stránkách naší knihovny a ZŠ Běchovice.

Hana Santolíkova
knihovnice



Foto (3x): Jana Santolíkova





Pozvánka na autorské čtení Renáty Šťastné v úterý 27. května v 18 hodin

Renáta Šťastná je autorkou knížek OUVA TAČI, aneb skafocéfale očima a srdcem vyděšené matky, a Srdcem a očima. V první vypráví příběh svého syna, který jako

malé miminko podstoupil operaci hlavy. Druhá je povídková a čtenář se u ní pobaví, ale zároveň ho nutí v krátkých příbězích k zamyšlení.

Autorka se zúčastnila mnoha literárních soutěží a z většiny z nich si odnesla cenné trofeje. A protože má ráda společnost a pěkné, vkusné a smysluplné věci, rozhodla se pro spolupráci s kytaristou Honzou Paulíkem. Jejich společné hudebně – poetické pořady pohladí po duši.

Hana Santolíková
knihovnice

Místní knihovna Praha-Běchovice, Za Poštovskou zahradou 479

Vás srdečně zve na

AUTORSKÉ ČTENÍ S KYTAROU



úterý 27. května 2014, 18:00 hod.

Vstup zdarma



AKCI POŘÁDÁ SDH BĚCHOVICE



**21. 6. 2014 od 13 hodin
u vodní nádrže „JALOVKA”**

BĚCHOVICKÝ SILOVÝ PĚTIBOJ

DRUŽSTEV



★ SILÁCKÉ VYSTOUPENÍ
JIŘÍHO ŽALOUDKA
ALIAS „STRONGMANA”

★ DŘEVORUBECKÁ SHOW
MARTINA KOMÁRKA
několika násobného mistra
Evropy v TIMBERSPORTS

- ★ Soutěže se účastní libovolná družstva
o maximálně 3 členech
- ★ O jednotlivých disciplínách a celé akci zjistíte
více na www.petiboj-bechovice.cz



**AKCE POKRAČUJE ZÁBAVNÝM VEČEREM SE SILOVÝMI
DISCIPLÍNAMI A DISKOTÉKOU POD ŠIRÝM NEBEM**

Kontakt pro přihlášení družstev je Katka Kožušníková ☎ 739 427 488





Světový den sociální práce podle Neposedy aneb: „babičky hrají fotbálek!“

Organizace Neposeda oslavila 27. března Světový den sociální práce celoorganizační akcí, na jejímž uspořádání se podílely i Centrum sociálních služeb Běchovice, Dům s pečovatelskou službou Horní Počernice a ÚMČ Praha Běchovice, Praha 20 a Praha 21. Cílem bylo propojení všech cílových skupin, se kterými Neposeda pracuje a připomenutí celospolečenského významu sociální práce. Do akce se zapojily všechny naše programy.

Do Nízkoprahového zařízení pro děti a mládež HoPo v Horních Počernicích dorazily 27. 3. na návštěvu obyvatelky z domova s pečovatelskou službou, se kterými jsou v dlouhodobém kontaktu pracovníci z komunitního terénního programu Neposedy. Spolu s našimi návštěvníky z řad dětí a mládeže jsme pro vážené hosty v předstihu přichystali obložené chlebíčky a další drobné občerstvení. Zažili jsme tak společně s dětmi, co to znamená být pohostinným a umět svou práci, při které se nejednomu z nás upatlatyruce, někoho hezky potěšit. I přes velký věkový rozdíl si nakonec obě cílové skupiny, kterým se naše organizace věnuje, našly cestu – pěkně si spolu popovídaly a hlavně: **ZAHRÁLY SI SPOLEČNĚ STOLNÍ FOTBÁLEK!** A nebyl to zápas jen tak ledajaký - mladší hráči vysvětlili hru starším a hráli s nimi pěkně ohleduplně a s úctou.

Foto (3x): autoři článků



V závěru dne jsme se pak s dětmi vypravili podělit se o jídlo s lidmi bez přístřeší v Horních Počernicích. Pracovník Martin nám spolu s jednou svou klientkou představil, jaké to je být na ulici a nemít střechu nad hlavou. Příběh mnohé z nás zasáhl a i jinak drsní rváči uznali, že jim bylo paní, která byla bez přístřeší, líto.



Klienti Nízkoprahového zařízení pro děti a mládež Autobus se do celoorganizační akce zapojili výrobou drobných dárků - lepených obrázků, svíček aj. Senioři z Centra sociálních služeb Běchovice (CSSB) jim na oplátku připravili pohoštění v podobě výtečné rolády. Do CSSB se vydali Ondra, kolegyně Bára a čtyři dospívající klienti. Zdejšími klientkám jsme představili naši službu a zároveň jsme jim vysvětlili důvod naší návštěvy. Pro obě strany to bylo milé setkání! Dokonce jsme dostali nabídku – kterou jsme velmi rádi přijali – připojit se k chystanému opékání buřtů, které bude pořádat právě CSSB. Cílem takového a podobných setkání je další prohlubování mezigeneračních vztahů obyvatel komunity. Potěšilo nás, že některé z účastnic setkání projevily zájem, lépe se poznat s našimi dospívajícími klienty při nějaké další příležitosti. Na naší prezentaci totiž nebyl dostatek času pro hlubší vzájemné seznámení. Po určitém počátečním ostychu na obou stranách se nám nakonec podařilo „prolomit ledy“ a senioři i naši klienti si nakonec z akce odnášeli příjemný pocit a radost ze setkání. Zároveň se všichni dozvěděli zajímavé informace o námi poskytovaných službách, cílových skupinách a o tom, jak např. ostatní tráví svůj volný čas.



Pokračování na str.19



Pokračování ze str. 18

Světový den sociální práce podpořily i děti a jejich maminky, které navštěvují naše [Centrum pro rodinu](#) v Újezdě nad Lesy, prostřednictvím výroby krásných, barevných záložek do knih. Této činnosti se věnovaly na pravidelných čtvrtěčných tvořivých dílničkách pod vedením kolegyně Nikoly. Zástupkyně ředitelky organizace Markéta pak záložky předala vedoucí odboru sociálních věcí na ÚMČ Praha 21, paní Bc. Radce Lipanovičové, která je přijala s velkou radostí. Záložky poputují seniorům a dětským čtenářům. **Všem, kteří se do akce zapojili, děkujeme za spolupráci na této vydařené atypické komunitní akci.**

*Jirka, Ondra, Markéta, Vanda
Neposeda*



Foto: autoři článků

NEPOSEDNÉ VELIKONOČNÍ ZASTAVENÍ

Sobotní Velikonoční zastavení s Neposedou v Centru sociálních služeb Běchovice se neslo ve znamení nejen krásných výrobků, ale také afrických bubnů. Návštěvníci odcházeli s veselou velikonoční dekorací, kterou sami vyrobili, a plní dojmů ze skupinového bubnování pod vedením úžasného Petra Šušora. Akci navštívily rodiny s dětmi i senioři, kteří se do aktivit zapojili s velkým nasazením a radostí. Děkujeme za finanční podporu MČ Běchovice a panu starostovi, že nás na akci navštívil.

*Markéta Feniková
zástupkyně ředitelky*



Foto (3x): Markéta Feniková



PŘEMÝŠLÍTE, CO NABÍDNOUT DĚTEM V LÉTĚ? 

LETNÍ PŘÍMĚSTSKÉ TÁBORY



PONDĚLÍ až PÁTEK od 7:30 do 17:00 hodin

14. – 18. 7. 2014	ÚJEZD NAD LESY 5 – 10 let	ŽIVOT JE HRA	PLNÁ KAPACITA
21. – 25. 7. 2014	ÚJEZD NAD LESY 6 – 11 let	SPORTOVNÍ	PLNÁ KAPACITA
11. – 15. 8. 2014	ÚJEZD NAD LESY 7 – 12 let	OSTROV PIRÁTŮ	VOLNO
18. – 22. 8. 2014	ÚJEZD NAD LESY 7 – 12 let	ŠKOLA ČAR A KOUZEL	VOLNO

ZAPLATÍTE 1.500,- Kč/turnus a CO VÁS ČEKÁ?
ODBOURNÉ VEDENÍ, ZÁŽITKOVÝ PROGRAM,
DOBŘE JÍDLO I PITÍ, VÝTVARNÉ AKTIVITY, VÝLETY,
HRY A SOUTĚŽE,
KDE BUDOU TÁBORY PROBÍHAT: **CENTRUM PRO RODINU - ÚJEZD NAD LESY - LOMEČKA 656**

VÍCE INFORMACÍ A PŘIHLÁŠKY NA WWW.NEPOSEDA.ORG NEBO NA TEL. 739 491 633



Jurta klub o.s.

Proč se právě moje dítě vzteká..?!

Asi každý rodič zná situaci, kdy se jeho malé roztomilé děťátko v ten nejnevhodnější okamžik proměnilo v nezvladatelného vzteklouna.

Ustát tento dětský vzdor stojí nás rodiče mnoho sil a někdy už to prostě nezvládneme a vybouchneme. Jenže často nepomáhá vůbec nic....

A tak si klademe otázky:

Jak zvládat takové situace?

Kde se bere dětský vzdor?

Kdy už to není dětský vzdor ale neposlušnost nebo svéhlavost?

Co všechno může stát za výbuchy vzteku u dětí?

Dá se tomu předcházet?

Hraje zde roli i pořadí sourozenců v rodině?

Pokud Vás zajímají odpovědi na tyto a mnoho dalších otázek, srdečně vás zvou na besedu Dětský vzdor v neděli 25. května od 19:30 do Jurty klubu v Běchovicích. Přednáška je bez dětí. Rezervace svého místa proveďte přes rezervační systém na www.jurtaklub.cz, mailem na rezervace@jurtaklub.cz nebo na tel. 608 968 740.

Na setkání se těší

PaedDr. Šárka Daušová
akreditovaná lektorka učení PhDr. Jiřiny Prekopové
www.sarkadausova.cz



Foto: Renata Hlávková



PŘEDNÁŠKA S PRAKTICKOU UKÁZKOU HER - „MONTESSORI DOMA“

Vhodné pro rodiče s dětmi od 0,5 roku-3,5 roku

V ÚTERÝ 20.5. OD 19-22 HOD, v jurtě.
Přednáška je bez dětí!

Vysvětlení základů Montessori pedagogiky a ukázka her s pomůckami, které si jednoduše můžete doma vyrobit.

Za 3 hodiny/500,- Kč.
V ceně je zahrnuto občerstvení a nápoje.

Hlaste se e-mailem na:
hratkysbatolatky@seznam.cz
Mgr. Karbanová Lenka, tel. 605 21 95 55

Nevratnou zálohu 300 Kč prosím, uhradte na
č.ú.čtu: **43-7579130227/0100, KB**, do poznámky
dejte vaše jméno, jurta, přednáška. Dopltek pak na
místě.

JURTA KLUB
S LÁSKOU K RODINĚ

HRÁTKY S BATOLÁTKY

Baby signs

JURTA KLUB
S LÁSKOU K RODINĚ

SEMINÁŘ PRO RODIČE
Kde: JURTA KLUB,
Na Vyletkolci 87b, 190 11 Praha-
Běchovice
Kdy: úterý 20. 5. 2014 16:00 – 19:00
Cena: dla rozsahu zakoupených
materiálů 499,- Kč nebo 879,- Kč
Povídá a známkuje Certifikovaná
Instruktorka Pavlína Kapašová
Rezervace:
pavlina.kapalova@gmail.com

Znaková řeč pro batolata

Miminka a batolata dokáží pomocí znaků vyjádřit co potřebují,
co je ve světě kolem zaujalo a také jak se cítí

- Napomáhá rozvoji mluvené řeči
- Podporuje pozitivní emocionální vývoj
- Upevňuje pouto mezi rodiči a jejich dětmi
- Posiluje sebedůvěru dětí
- Dává impuls k intelektuálnímu rozvoji
- Umožňuje dětem sdílet svůj svět

Program Baby Signs byl vyvinut světově uznávanými kapacitami v oblasti výchovy a vývoje dětí, doktorkami psychologie a profesorkami Kalifornské university – Lindou Acredolo, PhD. a Susan Goodwyn, PhD.

Tato světově nejrozšířenější metoda znakové řeči pro slyšící nemluvnata je založena na dlouhodobém vědeckém výzkumu a více než 20-leté praxi.

Odborně vyškolené a certifikované instruktorky pořádají dvouhodinové semináře pro rodiče, kde se dozvíte vše, co potřebujete vědět k tomu, abyste mohli se znakováním začít. Součástí semináře jsou i kvalitní materiály (kniha, DVD pro děti, videorecepty, leporela, atd.), které vám pomohou se znakováním doma.

Nejbližší kurzy pořádá
Pavlína Kapašová
pavlina.kapalova@gmail.com

Více informací o programu na www.babysigns.cz



Dobrý den, vážení a milí,

dovolte nám letmé pohlednutí za uplynulým měsícem, který byl pro nás a naše radostné děti plný událostí.

První větší březnovou akcí byla **Akademie všeho-umění**, přístupná všem dětem od šesti let.



Velmi mile nás překvapilo, kolik se našlo mezi námi mladých a mnohdy malých umělců, kteří nás ovšem nenechali ani chvilku na pochybách a dokonale potvrdili známou pohádkovou větu: "Já jsem malý, ale šikovný." Dětské umělci předvedli své umění nejen ve známějších oblastech tanečních, pěveckých, recitačních, ale i v oblastech méně známých, což jim ovšem rozhodně neubralo na zajímavosti. Vybraní jedinci, kteří vytvořili onu známou hrstku statečných, pak předvedli své vystoupení na **Dětském běchovickém karnevalu**, na jehož organizaci jsme se spolupodíleli.



Pokračování na str. 25



Pokračování ze str. 24

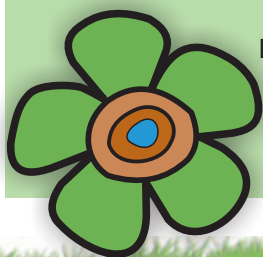
Za tato vystoupení jim patří náš velký obdiv a dík. Ovšem nejen jim. Náš velký dík patří také radostným dětem, které se hrdě chopily své organizační příležitosti a staly se štítem a majákem soutěží na karnevale. Byly to právě tyto radostné děti, které trpělivě vysvětlovaly svým malým, v masce přestrojeným kamarádům, jak přejít akrobatickým krokem kladinu, kudy dostat lvovi svačinku do pusy, jak nespadnout na chůdách, kterak umístit kroužek na dané místo a kterak pojmout výtvarné veledílo, aby bylo po zásluze oceněno. Děkuje tímto znovu dětem, děkujeme všem, kteří nám pomohli třeba jen radou, děkujeme rodičům našich radostných dětí za ochotu a vstřícnost a v neposlední řadě děkujeme hlavnímu organizátorovi za možnost podílet se společně na bravurně zvládnuté akci.

Jaro bylo v plném rozpuku. Jaro bylo v plném rozpuku, což jste viděli vy všichni, kteří jste navštívili 15. - 16.4. 2014 zasedací místnost MÚ Běchovice. Vy, kteří jste sem v tuto dobu zavítali, jste mohli zhlédnout velkolepá veledíla, ale i jemná a malá veledílka, stejně jako hodnotné umělecké skvosty, které vzešly z rukou našich prvňostupňových mladých nadaných výtvarných umělců. Jejich umělecké skvosty tak proměnily zasedací místnost v galerii. Událost jako již tradičně nesla název **Jarní prodejní výstava** prací dětí základní školy.



Děkuji Městské části Praha - Běchovice za milé blahopřání k mému životnímu jubileu a dárek, který mi předala paní Martina Vlková.

Eleonora Počmurová



Děkuji za milou gratulaci s věčným darem k mému životnímu jubileu od paní Vlkové.

Karel Charouzek

Letos ovšem byly vystaveny také práce dětí právě z Klokánka Štěrboholy, se kterými pracujeme. A právě jim, dětem z FODu Klokánek Štěrboholy, byl stejně tak tradičně výtěžek z této akce věnován. Děkuje dětem za díla, děkujeme učitelům za trpělivé vedení a výpomoc, děkujeme Úřadu MČ za ochotu a vstřícnost a především děkujeme jménem Vašich dětí, ale i jménem dětí z Klokánka, Vám všem, kteří jste přišli, viděli, pochválili a přispěli. A co bylo dál? Kdo jste viděl alespoň jeden díl Harryho Pottera, nemohl jste nepoznat hudbu z tohoto filmu. A právě tato hudba se stala naším námětem k čarodějnému vystoupení. **Čarodějnice 2014** byly pro nás velkou výzvou a my se domníváme (se vší skromností), že jsme se jí zhostili ve vší účtě. Naše radostné děti předvedly setkání dvou čarodějnických škol - Bradavické kouzelnické akademie a Běchovické kouzelnické akademie. A poněvadž čarodějnice čarodějníci rozumí i beze slov, slova nebyla zapotřebí, prostě nebyla ... Jen tanec, kouzla a čarodějný ryk a rej

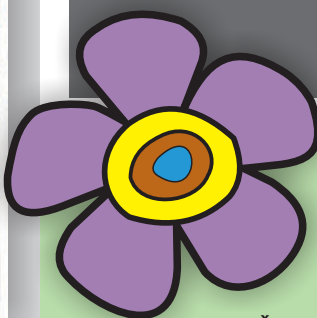
Co říci závěrem?

Ještě nás něco čeká?

No ano, jistě, čeká, ale o tom zase až příště.

Eva Horáková a Míša Čížková
za o.s. Radost

PODĚKOVÁNÍ OD OSLAVENCŮ



Velmi děkuji zástupcům
MČ Praha - Běchovice za gratulaci a dárek
k narozeninám.

Jarmila Čechová

Děkuji zastupitelům Městské části Běchovice za
milou návštěvu, blahopřání a dárek k mým
narozeninám.

Jiří Nalezenec



SPORT

BĚH NADĚJE PO PATNÁCTÉ

v neděli 18. května odpoledne

Květen je kromě jiného pro Klánovice i měsícem běhání pro zdraví a pro dobrou věc – na podporu výzkumu a léčby rakoviny.

Letošní běh však bude trochu odlišný. Ne náplní, ale termínem. Běžíme totiž tentokrát v neděli 18. května odpoledne.

Akce bude odstartována od klánovické školy. Zápis začínají ve 12.30 hodin, samotné běhy od 14.30 hodin. Opět budou připraveny různé trasy. Běh naděje bude částečně propojen s jiným sportovním podnikem, orientačním cyklozávodem Klánovické MTBO. Ten bude probíhat už od rána.

Těšit se můžete na oblíbený knižní bazar naší knihovny, doprovodný program s hudbou, občerstvením a sportovními soutěžemi.

Na své si přijdou běžci, cyklisté, sportovci na kolečkových bruslích, chodci, rodiče s kočárky i lidé s pejsky.

Přijďte si zasportovat a podpořit výzkum rakoviny, nemoci, která zasahuje do života mnoha lidí. Výtěžek běhu je celý věnován na její výzkum. Nejen o rozdělení finančních prostředků se můžete více dozvědět na webových stránkách Běhu naděje.

Jolana Fuchsová
Za organizační výbor



Jaro pokračuje Klánovickým MTBO

Jaro nám pomalu vrcholí, dny se prodlužují a teploty vyzývají k outdoorovým aktivitám. Květen ve stylu „Seriálu tří závodů pro zdraví“ znamená **Klánovické**

MTBO, které se již **pošesté uskuteční v neděli 18.5.2014** v areálu ZŠ Klánovice a přilehlém Klánovickém lese pod záštitou pana starosty Ing. Petra Soukupa.

Letos poprvé bude závodní den Klánovického MTBO obohacen o paralelní běžecký závod **Běh naděje**, který pořádá ředitel ZŠ Klánovice PhDr. Michal Černý. Pokud se příznivci aktivního odpočinku rozhodnou pro orientační cykloprojíždku, a zároveň podpořit boj proti rakovině v rámci Běhu naděje, mají zelenou – závody budou na sebe volně navazovat. Vytěžte z vašeho nedělního dne co nejvíce, nepropáste příležitost vychutnat déle nádhernou zeleň Klánovického lesa! Více informací a přihlášky naleznete na www.triprozdravi.cz.

Samotný závod Klánovické MTBO je obohacen o závod rodičů s dětmi, dětský mikroorientáček, lákavý doprovodný program a tombolu. Závod má také charitativní stránku, kterou je podpora klubu hendikepovaných cyklistů „Černí koně“ z Úval. Závodníci i návštěvníci Klánovického MTBO se mohou těšit na přátelskou atmosféru a profesionální komentáře našeho zkušeného moderátora.

Program závodu začne již v 8:30 ráno registrací závodníků, starty budou probíhat ve vlnách od 10h. Nejmenší závodníky vypustíme na trať mikroorientáčku v 10:40 a kategorie rodičů s dětmi se vydají na trať ve 12:30. Vyhlášení vítězů proběhne kolem 14h tak, aby mohli zájemci o Běh naděje ve 14:30 odstartovat společně s dalšími běžci. Součástí programu bude i exhibice cyklotriálu a koncert kapely. Ředitel celého „Seriálu tří závodů pro zdraví“ Mgr. Ondřej Brouček říká: „Naší snahou je nabídnout opravdu hodně muziky za málo peněz. A to doslova.“ :)

Přijďte se provětrat. Velice se na vás těšíme!

Kompletní informace o našich závodech najdete na www.triprozdravi.cz.

Jana Péterová
Za tým „Tři pro zdraví“



Tak jsme konečně začali!!!

Sešli jsme se v sobotu 5.4.2014 na areálu na Korunce a úplní začátečníci si dali dopoledne s Ivčou tři hodiny tréninku a odpoledne rychlíci 1,5 hodiny. Myslím, že všem to do začátku stačilo až až! A snad po té makačce budou všichni moci zítra normálně chodit, a to i do schodů... :-))) Až se víc rozbruslíme, tak už nám nebude vadit ani 6 hodin bruslení na závodech ... kde se musí ujet podle věku cca od 1 do 42 km. Před námi je sezóna s krásným začátkem počasí, tak snad nám bude přát pro bruslení i květen a celé prázdniny a i podzim! Klidně se na nás přijďte podívat, bruslíme od 18-19 hodin každé pondělí a každou středu (tedy kromě první středy v každém měsíci), to jsou na areálu na Korunce v Běhovicích II závody).

A samozřejmě jen za suchého počasí.

Iva Kašková



Foto (3x): Iva Kašková



Fotoreportáž z tréninku

Foto (2x): Alena Wudy



Soutěž kdy jeden bruslař veze druhého



Překládání bruslí, neboli přešlapování, je také dobré umět, v zatáčce tím může bruslař zrychlit, kdo umí dobře, vypadá i pěkně jízda

Pokračování na str. 28



Pokračování ze str. 27



Vždy prvek nejdříve vyzkoušíme na trávě,
tam upadnutí nebolí



Trénovat postřeh a hbitost lze i na bruslích
(tento cvik je dobrý pro
dobré startování na závodech)

Foto (2x): Alena Wudy

SUDOKU

Sudoku č.1

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

Sudoku č. 2

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



Takhle jsme si užili první letošní výlet do Maxova



Foto (6x): Týna Míková



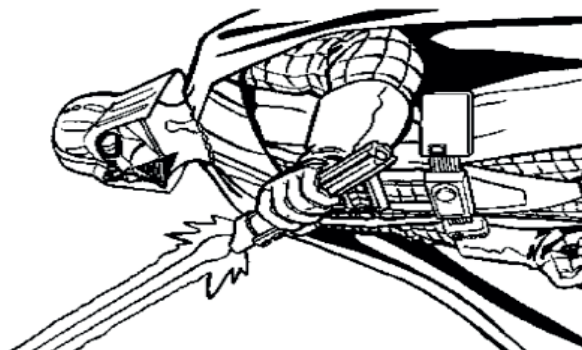
LETNÍ HRÝ
NA HVĚZDNÉ
ZÁKLADNĚ V CHRIBSKÉ

STAR
WARS

28.6 - 12.7.2014

**HRÝ SE KONTAJÍ NA HVĚZDNÉ ZÁKLADNĚ
V CHRIBSKÉ U DĚČINA, ODLET Z PRAHY**

CELOTÁBOROVÁ HRZA
STAR WARS
VÝCVIK PADAWANŮ
SOUBOJE, NOČNÍ HRÝ
MEČ NA PAMÁTKU
RYTÍŘSKÝ TITUL



MARTIN MILOŠEK
VOSTROVSKÝ
HLAVNÍ VEDOUCÍ
MOB.: 732769192
E-MAIL:



TABOR-KVET@SEZNAM.CZ



PŘÍHLÁŠKA NA:
WWW.TABOR-KVET.WGZ.CZ

CENA: 4 800,-

KVĚT – sdružení klubů dětí a dětských domovů v ČR

Příhláška na letní hvězdné hry

Hvězdná základna v Chříbské

28.6 - 12.7. 2014

jméno a příjmení dítěte: _____

datum narození: _____

adresa bydliště: _____

jméno a příjmení rodiče: _____

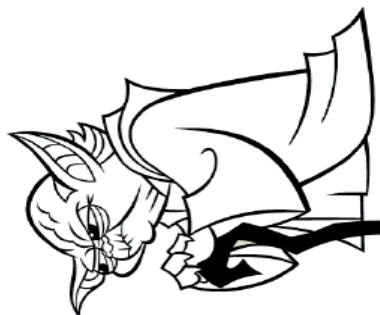
e-mail: _____

mobilní telefon: _____

v _____ dne: _____

Podpis: _____

Příhlášku posílejte na adresu: Ke Kolodějům
12, Praha 9 Běhovice, 190 11 nebo na e-mail:
tabor-kvet@seznam.cz. Kontakt na vedoucího
tábora: Martin Milošek Vostrovský - tel:
732769192. O přijetí budete informováni e-
mailem. Podrobné informace k odjezdu,
závazná přihláška, složenka příjdomu pošlou na
Vámi uvedenou adresu na konci května.



CENA 4 800,-



KULTURA

Dětský karneval aneb „Uděláme cirkus“

V letošním roce se konal karneval dne 6. dubna 2014 a celý program byl spjat s tématem cirkus. Děti si mohly vyzkoušet doprovodné soutěže jako například balancování, krmení divé zvěře či malovat právě na téma cirkus. Pro ty nejmenší byl připraven hod plínkou, skákací hrad či bazénky s balonky. Během karnevalu zde vystoupili zajímaví účinkující. Mezi ně patřil zejména klaun Juraj, který žongloval a tuto dovednost se snažil naučit nejen děti, ale i rodiče. Den nám také zpestřila klaunka Lenka, které s dětmi tančila, soutěžila a rozesmívala je. Jelikož je cirkus také o vystoupení zvířátek, pozvali jsme skvělé hafíky z Úval, kteří nám

ukázali, jak umí tančit. Samozřejmě nemůžu ani opomenout vystoupení finalistů Jarní akademie všehoumění ZŠ Běchovice.

Hlavním vrcholem programu bylo vyhlášení nejlepší masky a také výtvarné soutěže na téma cirkus. První cenu výtvarné soutěže získal Tadeášek Kožušník. Vítězem v kategorii nejlepší maska se stala Nikola Muková. Vítěz si odnesl mnoho krásných cen včetně hlavní ceny v podobě dotykového mobilního telefonu.

Touto cestou bych rád poděkoval Dobrovolným hasičům Běchovice, Radost o.s., Jurta klubu, Sportcentru Běchovice za poskytnutí haly a zejména sponzorům, kteří věnovali krásné dárky pro děti.

Petr Vich



TISKÁRNA ÚJEZD NÁS LESY



MARTIN HOMOLA



MARIA LEŇOVÁ

PAVEL FRIČ



AUTO ELSO



CLUBCARD

Lifefood Czech Republic s.r.o.

**Pavel a Andrea
Šimkovi**



Fotoreportáž z dětského karnevalu



Foto (6x): Jan Jech





Vítání občáňků Běchovic

Dne 12. dubna od 15:30 hod. proběhlo tradiční vítání občáňků, jak jinak než ve Velké zasedací místnosti v budově nového Úřadu MČ Praha - Běchovice. Pan starosta Ing. Ondřej Martan tentokrát přivítal děti – nové občáňky Běchovic - narozené v druhé polovině roku 2013, tzn. od 1.7. až do 31.12.2013. Poslední roky se Běchovice rozrůstají, co se týká narozených dětí, snad mílovými kroky.

Přestože venku panovalo krásné a snad i letní počasí, sešlo se celkem 10 miminek z 12 pozvaných. Jak už je to u nás v Běchovicích poslední dobou zvykem, tak s převahou zvítězili chlapi, v počtu 9 oproti 3 holčičkám, a to musíme ještě podotknout, že dvě byly z jedné rodiny, tedy dvojčátka.

Všem rodičům si dovoluujeme ještě jednou popřát hodně štěstí a hlavně zdraví pro jejich další společný život a těšíme se na další setkání na akcích pořádaných MČ.

Martina Vlková

Úřad MČ Praha - Běchovice

Seznam dětí:

Bláha Jan
Bramborová Amálie
Dooland Alexander Patrick
Drábek Lukáš
Hrbáček Tobiáš
Jandus David
Krampera Hugo
Olejník Tobiáš
Pytlounová Anna
Pytlounová Erika
Stibůrek Filip
Vlach Tomáš



Foto (3x): Jan Jech



Vítání nových občáňků Běchovic 12. dubna 2014



MČ Praha - Běchovice
Vás zve na akci

LÉTO S KOVBOJEM

dne 7. 6. 2014 od 14 hodin
v AREÁLU STARÉ POŠTY
Českokobrodská 1, Praha 9 - Běchovice

- ☛ Běchovická country kapela „Přestavník“
- ☛ Taneční vystoupení skupiny „Crock 14“
s výukou country tanců
- ☛ Jízda na RODEO BÝKOVÍ
- ☛ Simulátor dojení krávy
- ☛ Rýžování zlata
- ☛ Stan lovců kožešin
- ☛ Show s bičem, lasem a revolvery
- ☛ Soutěže pro malé i velké kovboje o skvělé ceny:
Tablet SAMSUNG pro školní děti
Tablet GOGEN Maxipes Fík pro předškolní děti
Voucher do kadeřnictví a kosmetického salónu Fontána
v hodnotě 2000,- Kč
Zapůjčení nové Škody Octavia s plnou nádrží na celý víkend
Pro babičky a dědečky mobilní telefon pro seniory

AKCE POKRAČUJE HUDEBNÍM VEČEREM
OHNIVÁ VODA POTÉČE PROUDEM...

Akci pořádá: MČ PRAHA
BĚCHOVICE



Plán kulturních, sportovních a společenských akcí na rok 2014

DATUM	NÁZEV	ORGANIZÁTOR		MÍSTO KONÁNÍ
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
13.5.2014	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
7.6.2014	Běchovická pouť	MČ Praha - Běchovice	od 14:00 hod.	Areál Staré pošty
11.6.2014	Pasování na čtenáře	MČ - Knihovna	od 10:00 hod.	Knihovna
21.6.2014	Běchovický silový pětiboj	Sbor dobrovolných hasičů Běchovice	od 13:00 hod.	Jalovka
červenec				
2.7.2014	Běchovická korunka 2014	T.J. SOKOL Praha 9 - Běchovice II	od 17:45 hod.	Sportovní areál Na Korunce
srpen				
6.8.2014	Běchovická korunka 2014	T.J. SOKOL Praha 9 - Běchovice II	od 17:45 hod.	Sportovní areál Na Korunce
září				
3.9.2014	Běchovická korunka 2014	T.J. SOKOL Praha 9 - Běchovice II	od 17:45 hod.	Sportovní areál Na Korunce
20.9.2014	49. Mladé Běchovice - běžecký závod mládeže	TJ Sokol Běchovice	od 9:00 hod.	fotbalové hřiště
28.9.2014	118. Běchovice - Praha - veřejný siln.běh a M ČR	TJ Sokol Běchovice	od 10:00 hod.	
28.9.2014	11. In-line Běchovice, závod na kolečkových bruslích	TJ Sokol Běchovice	od 10:00 hod.	
28.9.2014	Běchovická korunka 2014	T.J. SOKOL Praha 9 - Běchovice II	od 14:00 hod.	Sportovní areál Na Korunce
říjen				
6.-12.10.2014	Týden knihoven	MČ - knihovna		Knihovna
12.10.2014	Drakiáda	MČ, SDH	od 15:00 hod.	Kopec v Lesoparku
listopad				
17.11.2014	Lampionový průvod	MČ, SDH	od 17:30 hod.	od rybníka u CSSB
29.11.2014	Den pro dětskou knihu	MČ - knihovna		Knihovna
prosinec				
6.12.2014	Mikulášská Besídka	MČ Praha - Běchovice	od 14:00 hod.	Sportovní centrum Běchovice - Sokolovna

Upozornění:

Akce i termíny se v průběhu roku mohou ještě změnit. Mohou se objevit i nové akce, proto pozorně sledujte webové stránky či vývěsky městské části.

LETOŠNÍ NOC KOSTELŮ se bude konat v pátek 23. 5. 2014.

Program Noci kostelů nyní připravuje již více než 1000 kostelů a modliteben na území celé České republiky. Všechny kostely, a také všechny země zapojené do tohoto projektu, používají společný vizuální styl Noci kostelů, jehož autorkou je rakouská grafička Vera Rieder.

Mottem vizuálního stylu je každý rok jiný biblický verš, jehož součástí je právě slovo „noc“. V letošním roce je to verš 1,14 ze starozákonní knihy Genesis (První kniha Mojžíšova): „Nechť jsou světla na nebeské klenbě, aby oddělovala den a noc. Budou na znamení časů, dnů a let.“

Myšlenka otevřít kostely v noci vznikla před deseti lety právě ve Vídni, kde také v roce 2005 proběhla první Noc kostelů – „Lange Nacht der Kirchen“. V roce 2009 překročila Noc kostelů hranice a otevřely se také kostely

a modlitebny na několika místech v České republice. V roce 2010 se Noc kostelů konala již v celé České republice, v roce 2011 poprvé na Slovensku a o rok později také v Estonsku.

Od nás nejbliž můžete navštívit kostel Nanebevzetí Panny Marie v Dolních Počernicích.

Program:17:50 - 18:00 [úvodní zvonění »»»](#)18:00 - 18:10 [úvodní slovo-uvítání návštěvníků »»»](#)18:10 - 18:45 [přednáška o pravoslavných ikonách »»»](#)18:45 - 22:00 [zhlednutí pravoslavné ikony s možností výkladu »»»](#)18:45 - 22:00 [prohlídka románských fresek »»»](#)18:45 - 22:00 [promítání o románských freskách »»»](#)



U příležitosti 69. výročí ukončení 2. světové války
pořádá

Městská část Praha – Běhovice

pietní akty

u památníků obětí v obou částech obce.

POZVÁNKA

na uctění památky obětí válek
(kladení věnců)

proběhne

dne 5. května 2014

v Běhovicích 2 v 15:00 hodin

v Běhovicích 1 v 15:30 hodin

U pamětních desek v budově školy proběhne
vzpomínkový akt v 09:00 hodin.

Všichni jste srdečně zváni.

KVĚT - sdružení klubů dětí a dětských domovů v ČR
23. ROČNÍK NÁRODNÍHO FINÁLE
AUTORSKO-INTERPRETAČNÍ SOUTĚŽE DO 18 LET



za finanční podpory
MŠMT ČR
a pod záštitou Města Benešov

9. KVĚTNA 2014

scéna u tee pee
19:00 - 22:00 hodin

FOLKOVÉ HVĚZDIČKY
vystoupení finalistů
v předvečer VELKÉHO FINÁLE

HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNER



MEDIÁLNÍ PARTNER

PARTNEŘI

Folkový kvítek

přírodní
divadlo

10. KVĚTNA 2014

NEZMAŘI ★ FOLK TEAM ★ SEMTEX
ŽALMAN A SPOL ★ COP ★ SEKVOJ
ROBERT KŘEŠŤAN a DRUHÁ TRÁVA
EAGLES & HORSES ★ CROSSBAND
PŘELET MS ★ PEPA ŠTROSS

uvádějí: *Vláda Casey Růža a Pepa Štross*

www.folkovkvitek.cz

PŘEDPRODEJ





DEN ZEMĚ V PRAZE 21

Odbor životního prostředí a dopravy ÚMČ Praha 21 pořádá v pátek dne 16. května 2014 od 09:30 do 19:00 hod oslavu Dne Země, která se koná na Multifunkčním sportovišti, v Čentické ul., Praha 9 Újezd nad Lesy. Dopolední program je především školám a školám a od 13.00 hod do 19.00 hod bude moderovaný program pro veřejnost. Na akci se seznámíte s různými stánky s ekologickou tematikou, bude zde ukázka dravců, ukázka výcviku psů Městské policie, projížďky na koních, vystoupení cirkusu Jung, vystoupí hudební skupina



Roxette tribute a Abba show a bude zde ukázka letu horkovzdušným balonem s možností podívat se a vyfotit se se vzducholodí.

Součástí akce bude poradenství např. dotace zelená ús porám, označování kol čipem se zařazením do policejní databáze, možnosti pojištění kol, poskytnutí první pomoci, měření cholesterolu a cukru, zdravá výživa – změření tuků atd.

Zároveň se budou na akci vyhlašovat výsledky soutěže, kdy v současné době probíhá soutěž ve sběru víček od pet lahví. Do sběru se zapojily ZŠ Běchovice, ZŠ Koloděje

a ZŠ Újezd nad Lesy. Víčka lze donést i přímo na akci Den Země. Všechna vysbíraná víčka budou předána obyvatelce správního obvodu Prahy 21 Monice Henčlové z Běchovic.

Zároveň bude na akci probíhat soutěž dětí o nejhezčí masku - první cena tablet. Více informací se dozvíte na www.praha21.cz a z plakátu, které budou vyvěšeny na vývěškách ve správním obvodu Prahy 21. Všichni jste srdečně zváni.

Martina Nejtková
OŽPD





OKÉNKO ZDRAVÍ



Děti a probiotika? Přečtěte si odpovědi na otázky, které Vás zajímají!

Složení střevní mikroflóry má neoddiskutovatelný význam pro zdravotní stav člověka. Probiotika jsou živé mikroby, které mají zdraví prospěšný účinek. Jejich přítomnost v trávicím traktu hraje podstatnou roli již od časného kojeneckého věku až do stáří.

Tyto bakterie jsou velmi dobře tolerovány a nemají žádné prokazatelné nežádoucí účinky. V době, kdy je složení potravy mnoha lidí značně nevyvážené, doba kojení není optimální a současně stoupá užívání antibiotik jak u dětí, tak dospělých, pomáhá pravidelná konzumace probiotických látek úspěšně chránit lidské zdraví a ovlivnit nežádoucí účinky při užívání antibiotik.

Jaký vliv na střevní mikroflóru miminka má jeho porod? Co se děje v jeho střevech, bakteriálním složení, pokud se narodí císařským řezem nebo předčasně?

Střevní trakt plodu je sterilní (neobsahuje žádné bakterie), ale bezprostředně po porodu jsou u dětí narozených vaginální cestou prvním zdrojem bakterie osidlující porodní cesty a bakterie střevní. U dětí narozených císařským řezem je situace odlišná, protože k takovému kontaktu nedochází a novorozenci jsou osidlováni převážně škodlivými bakteriemi z okolního prostředí (stafylokoky, klostridiemi, apod.) a osídlení střeva je opožděno. K osídlení zdraví prospěšnými mikrobi

(laktobacily, bifidobakterie) dochází až o několik týdnů později u dětí narozených císařským řezem ve srovnání s dětmi porozenými vaginálně. Důležitý je proto pro složení střevních mikrobů a zdravý vývoj časný kontakt s poševní a střevní mikroflórou v prvních dnech po porodu. U předčasně narozených dětí se složení střevních bakterií, výživa a porucha obranyschopnosti podílí na vzniku závažných, život ohrožujících zánětlivých onemocnění trávicího traktu. Složení střevních bakterií se také liší podle způsobu výživy (kojení, kojenecké mléčné přípravky) a okolního prostředí (inkubátor, nemocnice, domov).

Mohou mu pomoci bakterie mléčného kvašení (v minulosti označované jako probiotika)?

U předčasně narozených dětí se ukázalo, že preventivní podávání bakterií mléčného kvašení významným způsobem snižuje riziko těžkých forem zánětlivých chorob trávicího traktu a současně snižuje úmrtnost u předčasně narozených dětí. Nejčastěji se používaly kombinace *Lactobacillus acidophilus*, *Bifidobacterium sp.* a *Streptococcus thermophilus*.

Jaký význam mají tyto bakterie pro imunitu dítěte?

Složení střevní mikroflóry a vyžívání imunity je důležité pro vytvoření obranyschopnosti organismu. Střevní bakterie významným způsobem ovlivňují zdravotní stav dítěte a ovlivňují imunitní pochody. Vytvoření nesprávných imunitních odpovědí v časném novorozeneckém a kojeneckém věku může ovlivnit vznik různých onemocnění v pozdějším věku. Bakterie mléčného kvašení ovlivní množení škodlivých bakterií a virů, zvyšují slizniční imunitu, potlačují účinek škodlivých toxických látek a zvyšují využití nutričních látek v potravě.

Mohou napomoci i při problémech se zažíváním (koliky, nadýmání, ublinkávání)?

V kojeneckém věku, hlavně v prvním půlroce života, se setkáváme s různými, poměrně dramatickými projevy pro rodiče, jako neklid dítěte, neztišitelný pláč, ublinkávání, zvýšená plynatost a kojenecké koliky. U kojeneckých kolik jsou příčiny různé a vedle širokého spektra různých dalších opatření může být účinným doplňkem léčby s pozitivním vlivem podávání některých probiotik.

Pokračování na str. 39



Pokračování ze str. 38

Kdy doporučujete maminkám, aby dávaly svým dětem přípravky s bakteriemi mléčného kvašení?

U plně kojených dětí se probiotika nepodávají. V dětském věku se doporučuje podávat probiotika až od 3. měsíce života těm dětem, které nejsou kojené a nedostávají kojeneckou mléčnou výživu obohacenou o probiotika. V současnosti většina výrobců obohacuje přípravky kojenecké mléčné výživy o probiotika a prebiotika, tak aby jejich účinek se co nejvíce přiblížil mateřskému mléku. Na trhu jsou ale dostupné i přípravky, které jsou obohaceny pouze o prebiotika, a výše uvedená podmínka se na ně nevztahuje. Vybraná probiotika, u kterých je dobře prokázán jejich účinek v běžné praxi, lze na doporučení ošetřujícího lékaře tedy podávat jako doplněk v případě léčby akutních infekčních průjmů nebo jako prevence četných nežádoucích komplikací a průjmů po léčbě antibiotiky. Je třeba varovat v současné době před podáváním probiotik u dětí se závažnými poruchami obranyschopnosti, alergií na bílkovinu kravského mléka nebo léčených léky, které snižují obranyschopnost dítěte (cytostatika). Probiotika by měla být podávána po poradě s lékařem jen v konkrétních specifických situacích a neměla by být podávána jako dlouhodobý výživový doplněk.

Podle čeho by měly tyto přípravky vybírat, jaké složení je důležité?

Probiotický přípravek musí obsahovat určité minimální množství bakterií na dávku hodnocené jako kolonie tvořící jednotky. Denní dávka, která se považuje za minimálně účinnou, je pro léčebné účely 1 miliarda bakterií mléčného kvašení na konci doby použitelnosti. Účinek je vedle dávky také závislý na specifickém kmenu. Například *Bifidobacterium animalis subsp. lactis* BB-12® podporuje kolonizaci střev prospěšnými laktobacily. Pro správné použití je nezbytné přesné označení používaných přípravků výrobcem. Praktické zkušenosti ukazují, že kvalita probiotik, kterých je u nás na trhu již nepřeberné množství, je různá a často nedostatečná. Pouze některé přípravky splňují všechna kritéria pro probiotika, definovaná obsahem živých bakterií v dostatečném množství.

S jakým přípravkem máte dobrou zkušenost a jak malé dítě jej může užívat?

U přípravku Probio-Fix baby, olejové kapky, Společnost pro probiotika a prebiotika České republiky potvrdila, že přípravek obsahuje deklarované účinné množství mikrobiálních kmenů. Garantovaný obsah je 1 miliarda bakterií mléčného kvašení v denní dávce (*Bifidobacterium animalis* susp. *lactis* BB-12®).

Obsažené bifidobakterie jsou jedny z prvních, které osídlují střevo dítěte. Tento přípravek nemá žádné vedlejší účinky, používá se jako doplněk stravy v specifických případech a nepovažuje se za náhradu v případě pestré stravy. Je velmi stabilní a lze jej uchovávat při pokojové teplotě. Tento přípravek se používá od dokončeného 3. měsíce u kojenců, pokud nejsou kojeni a nejsou živeni kojeneckou výživou, která je již původně obohacena o probiotika. U mladších kojenců je nutné užívání konzultovat s dětským lékařem. Jako příklad využití, mimo jiné, může sloužit dysmikrobie po velmi časté léčbě antibiotiky, neměly by být podávány v případě poruchy imunity.

Pokud malé dítě bere antibiotika, s čím mu mohou pomoci bakterie mléčného kvašení?

Mezi nejčastější nežádoucí účinky při léčbě antibiotiky patří průjem. Bakterie mléčného kvašení se mohou použít v takovém případě v prevenci průjmů, který se objevuje v kojeneckém a batolecím věku až u 1/3 dětí. U dětí byl prokázán účinek *Bifidobacterium lactis*, který je také obsažen v přípravku Probio-Fix baby. V takovém případě lze použít tento přípravek pro kojence od ukončeného 3. měsíce, u mladších kojenců pouze po pečlivé konzultaci s ošetřujícím dětským lékařem.

Stačí dítěti přisun těchto bakterií v mléce nebo v jiných potravinách, nebo radíte maminkám doplnit potřebné bakterie mléčného kvašení formou doplňku stravy nebo jiného přípravku?

V současnosti bakterie mléčného kvašení nejsou považovány za náhradu pestré stravy. U plně kojených dětí není třeba přidavek probiotik podávat. V současnosti se doporučuje podávat probiotika kojencům až od 3. měsíce života za podmínky, že však nejsou kojeni a nemají mléčnou výživu obohacenou o probiotika. Doplnit potřebné vybrané bakterie mléčného kvašení připadá v úvahu po poradě s lékařem v určitých specifických případech, kdy probiotika mohou mít pozitivní vliv na zdraví, jako jsou kojenecké koliky, doplněk v léčbě akutních infekčních průjmů a prevence průjemových onemocnění při léčbě antibiotiky.

Probiotika se v současné době nepovažují za potravinový doplněk určený k dlouhodobému podávání v kojeneckém věku.

Na otázky odpovídal: prof. MUDr. Josef Sýkora, PhD.,
dětská klinika



Pozor, začala sezóna chřestu! Dopřejte si tuto zdravou zeleninu.

Máte rádi chřest? Pokud ano, pak pro vás máme důležitou informaci. Sezóna pravého českého chřestu už začala, a to skoro o měsíc dříve než obvykle. Teď už je čerstvý chřest k dostání v některých supermarketech a na farmářských trzích.

Chřest (říká se mu také špagl) je velmi zdravá zelenina, obsahuje mnoho kyseliny listové a vitamínu C, dále vlákninu, železo, vápník a selen. V kuchyni se dá použít na hodně způsobů - jako samostatné jídlo nebo jako příloha, záleží jen na vaší chuti. A co víc, příprava chřestu není vůbec složitá.

Chřest je velmi náročný na pěstování, vyžaduje specifické, lehké písčité půdy a také příhodné podnebí, které najdete málokde. U nás se vhodná lokalita nachází právě na Mělnicku, kde také sídlí farma Hostín. Pokud se tam chcete zajet podívat, nejlepší příležitostí pro vás budou tradiční chřestové slavnosti přímo na polích u farmy v Hostíně, a to v sobotu 10. května od 10 hodin. Čekají vás chřestové pochoutky i bohatý kulturní program!

Salát s chřestem

Suroviny

150 g bílého jogurtu
2 lžíce majonézy
1 lžíce plnotučné hořčice
1 lžička nastrohaného křenu
půl lžičky cukru
sůl a pepř
pažitka
250 g měkkého salámu
1 cibule
1 jablko
2 rajčata
250 g vařeného chřestu nebo sterilovaného petrželka
2 natvrdo uvařená vejce

Postup

Jogurt dáme do salátové mísy, smícháme s majonézou, hořčicí a okořeníme. Omáčku ochutíme, přidáme jemně pokrájenou pažitku. Salám a cibuli oloupeme, jablko, rajče rozkrojíme a zbavíme jader. Všechno včetně chřestu nakrájíme na nudličky a smícháme. Salát dochutíme a před podáváním krátce promícháme, připravíme k servírování. Vejce oloupeme, rozkrojíme

na šest dílků a salát jimi ozdobíme. Salát můžeme nechat odležet. Podáváme vychlazený, nikoliv však ledový.

Anebo je někdo raději: „polévkový“? I pro Vás máme recept.

Krémová polévka z chřestu



Suroviny

- balíček bílého chřestu
- sůl a bílý pepř, kousek citronu, lžička cukru
- 200 ml smetany
- kousek másla
- trocha hladké mouky
- den starý rohlík

Postup

Chřest oloupeme škrabkou na brambory až po hlavičku a dáme ho do vysokého úzkého hrnce tak, aby byl ponořený po hlavičky. Do vody přidáme sůl, plátek citronu a lžičku cukru. Vaříme asi 10 minut. Pak chřest vyjmeme a odřízneme hlavičky. Ty můžeme použít vcelku do polévky nebo třeba k masu nebo do chřestového koláče. Zbytek chřestu rozmixujeme úplně dohladka s chřestovým vývarem. Dochutíme bílým pepřem.

Mezitím rozpustíme máslo, můžeme (ale nemusíme) ho trochu zasypat hladkou moukou, aby byla polévka hustší, a přilijeme smetanu. Vmícháme do polévky. Provaříme (s moukou trochu déle) a servírujeme posypané křupavými krutony z rohlíku.

Dobrou chuť přeje

Adéla Hudečková
s použitím literatury



DEN PROTI RAKOVINĚ

Ve středu 14. května 2014 proběhne již XVIII. ročník veřejné sbírky Ligy proti rakovině, kdy si můžete zakoupit za minimálně 20 Kč kvítek měsíčku zahradního a přispět tak na boj s touto metlou lidstva.

INZERCE



Jarní úklid

Jaro už je tady a pro mnohé z nás to znamená pustit se do jarního úklidu. Kromě mytí oken a různých zákoutí domova přijde často na řadu i skříň a botník.

Známe to skoro všichni, skříň přetéká, ale nemáme co na sebe. Jak se ale rozhodnout, které kousky vyřadit? A co s nimi potom dále?

Máme pro vás pár tipů, jak si jednoduše pročistit skříň. Položte si tyto otázky a odpovězte si na ně:

- Padne mi to?
- Měl/-a jsem to na sobě v posledních 12 měsících?
- Budu to ještě někdy nosit?

- Je to v módě nebo podle mého stylu?
- Pokud je to poškozené, opravím to v blízké době?
- Kdybych teď nakupoval/a, koupila bych si to?
- Cítím se sebejistě, když to nosím?

Díky těmto otázkám pro vás bude snazší se rozhodnout, co si nechat a co vyřadit. Je jasné, že je vám vyřazených věcí líto, ale nezaptejte. Až 98% textilu, bot a doplňků je znovu použitelných, a to díky společnosti Potex, která textil sbírá a dále zpracovává.

Vaše oblečení tedy buď poslouží někomu dalšímu, nebo se z něj vyrobí další výrobky jako čisticí hadry, izolace, nová vlákna pro textilie nebo dokonce i papír.

Kromě toho, že odlehčíte svému šatníku, pomůžete chránit životní prostředí, protože díky vám a oranžovým sběrným kontejnerům Potex textil neskončí na skládkách.

Potex zároveň finančně podporuje několik vybraných neziskových organizací, jako je např. Klokánek Chabařovická, Pomocné tlapy, Pro-Contact a další. Vhozením textilu do oranžových sběrných kontejnerů Potex tak také můžete pomoci získat prostředky pro tyto neziskové organizace.

Stanoviště kontejnerů najdete na www.potex.cz.



SERVIS, PRODEJ, BAZAR
a PŮJČOVNA pro

KOLA a LYŽE

*Kompletní OPRAVY jízdních kol a bruslí,
PRODEJ nových a bazarových KOL, Půjčovna kol,
dět. vozíků, autoboxů,....*

Lyže a snowboardy brousíme do konce května, další
zimní sezona bude zahájena v říjnu.

SKI a BIKE centrum DODOSPORT,
Nám. U lípy svobody 6/48, Praha 10 - DUBEČ
Tel. 602 26 66 55 www.dodosport.cz

Otevřeno: po - pá 14 – 18 h (další termíny po
telefonické dohodě)

e-LIŠKA, Z.S.
Otevíráme areál Hájovery v
Xaverovském háji:
Lesní ekologická školka
Příměstské tábory
Dále: minifarma, letní občerstvení

Info:
www.e-liska.com
E-mail:
lesniskolka@e-liska.com
Mobil: 777 661 355

FONTÁNA
ESTETIC

www.fontanaesthetic.cz
Tel: **721 064 608**
Oplanská 2614, Újezd nad Lesy,
Praha, 19000

Nyní v ÚJEZDĚ NAD LESY!
KVĚTEN A ČERVEN
MEGA AKCE Sleva až 40%

Zbavte se přebytečného tuku
a vytvarujte Vaši postavu během šesti týdnů
přístrojem **EXILIS** používaným v prestižních
a vybraných salónech v České republice!

Petr Vich Foto

Fotografování miminek, dětí,
rodin, těhulek, portrétů, ale
i průkazových fotografií
v ateliéru v Praze 9
Běhovicích.

TĚŠÍME SE NA VÁS.

Petr Vich Foto www.petrvichfoto.cz petrvichfoto@seznam.cz +420 602 230 002




MŠ BERUŠKA
Praha 9 - Běchovice

Pořádá příměstský tábor pro děti od dvou let
Od 1.7. do 31.7. 2014 – po - pá od 7:00 do 18:00

INTENZIVNÍ ANGLIČTINA HRAMOU FORMOU
MAXIMÁLNÍ PÉČE O DÍTĚ PODLE NEJNOVĚJŠÍCH TRENDŮ
SPECIALIZOVANÝ PERSONÁL

- Sportovní aktivity
- Výlety do okolí
- Koupání v soukromém bazénu
- Jóga pro nejmenší
- Divadelní představení
- **Cena 2 500 Kč za týden včetně stravy**

Adresa: K. železnici 307,308,
Praha 9, Běchovice, 190 11
Tel: +420 281 932 252,
+420 603 412 455
Email: beruska.ms@seznam.cz
WEB: http://www.beruska-ms.cz

Své náměty zasílejte na e-mail:
zivotbechovic@seznam.cz
nebo poštou na adresu Českobrodská 3,
190 11 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-

Odkoupím místo na urnový hrob od
běchovických majitelů na Kolodějském
hřbitově.

Zn. Rodina z Běchovic

Tel.: 281 930 837

ŘEŠENÍ SUDOKU

Řešení sudoku č.1

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

Řešení sudoku č.2

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



Ceník inzerce

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

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

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

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

Rukopisy se nevracejí.

Tisk: Tiskárna Úvaly, spol. s r.o., Grafické práce: Art and Sign, Náklad: 950 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. tel: 281 028 602, fax: 281 028 610
Adresa vydavatele: Městská část Praha - Běchovice e-mail: podatelna@praha-bechovice.cz.
Českobrodská 3 web: www.praha-bechovice.cz/1435_Nove-cislo-ZB-na-webu.
190 11 Praha 9

Periodický tisk územního samosprávného celku Život Běchovic vydává Městská část Praha – Běchovice. Adresa: Českobrodská 3, Běchovice, Praha 9, 190 11

**Uzávěrka inzerce a příspěvků
pro č. 6/2014 je
15.5.2014**