



Život Běchovic



Zpravodaj MČ Praha - Běchovice

březen 2016

Online verzi zpravodaje naleznete na www.praha-bechovice.cz



BĚCHOVICKÝ MASOPUST
fotoreportáž na str. 10 - 11

Foto: Petr Vích

Slovo starosty
 Zastupitelstvo, Rada, Úřad MČ
 Ohlédnutí za děním v Běchovicích
 Novinky v Běchovicích
 ZŠ a MŠ
 Sociální služby Běchovice
 SDH Praha - Běchovice
 Sport
 Kultura
 Okénko zdraví
 Poděkování od oslavenců
 Sudoku

str. 3
 str. 3-5
 str. 6-7
 str. 8
 str. 8-9
 str. 9
 str. 10-11
 str. 12-13
 str. 13-15
 str. 16-17
 str. 17
 str. 17 a 19

Uzávěrka inzerce a příspěvků pro č. 4/2016 je 15.3.2016

CENÍK INZERCE ŽIVOTA BĚCHOVIC



Ceník je platný od 1.1.2016

Velikost 1 strany A4-uvnitř	3 840,- Kč
Velikost 1 strany A4-poslední strana	4 480,- Kč
Velikost 1/2 strany A4-uvnitř	1 920,- Kč
Velikost 1/2 strany A4-poslední strana	2 240,- Kč
Velikost 1/3 strany A4-uvnitř	1 440,- Kč
Velikost 1/3 strany A4-poslední strana	1 680,- Kč
Velikost 1/4 strany A4-uvnitř	960,- Kč
Velikost 1/4 strany A4-poslední strana	1 120,- Kč
Velikost 1/6 strany A4-uvnitř	720,- Kč
Velikost 1/6 strany A4-poslední strana	840,- Kč
Velikost 1/8 strany A4-uvnitř	480,- Kč
Velikost 1/8 strany A4-poslední strana	560,- Kč
Velikost 1/16 strany A4-uvnitř	240,- Kč
Velikost 1/16 strany A4-poslední strana	280,- Kč

Uvedené ceny jsou včetně DPH.

Šéfredaktor: Šárka Hudečková

Redakční rada: RNDr. Soňa Beroušková, Martina Rafačová, Dis. a Michaela Čížková

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

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

Rukopisy se nevracejí.

Tisk: Tiskárna Úvaly, spol. s r.o., Grafické práce: Art and Sign, Náklad: 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.
 Adresa vydavatele: Městská část Praha - Běchovice
 Českokobrodská 3
 190 11 Praha 9

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

Na svém 35. jednání dne 27.1.2016 mimo jiné projednala:

- návrh na plán kulturních, sportovních a společenských akcí pořádaných MČ Praha – Běchovice v roce 2016 a výši finančních příspěvků poskytnutých na jednotlivé akce
- návrh na poskytnutí dotací v rámci Programu podpory kultury a sportu na území MČ Praha – Běchovice pro rok 2016 (Grantový program)
- návrh na jmenování členů komisí Rady MČ Praha – Běchovice
- návrh na schválení likvidace vyřazeného majetku příspěvkové organizace Mateřská škola Čtyřlístek Praha – Běchovice
- návrh na schválení nákupu notebooku pro příspěvkovou organizaci Mateřská škola Čtyřlístek Praha – Běchovice
- návrh na uzavření dodatku ke smlouvě o nájmu bytové jednotky v nemovitosti č.p. 574, Praha – Běchovice, byt č. 14 – 1. prodloužení
- návrh na uzavření dodatku ke smlouvě o nájmu prostor sloužících k podnikání v nemovitosti č. p. 1, Stará Pošta – autoškola
- návrh na uzavření dodatku ke smlouvě o nájmu prostor sloužících k podnikání v nemovitosti č. p. 1, Stará Pošta – kadeřnictví
- návrh na souhlas s uzavřením Smlouvy o uzavření budoucí smlouvy o zřízení služebnosti inženýrské sítě s Pavlem Tomáškem
- návrh na souhlas s uzavřením Smlouvy o uzavření budoucí smlouvy o zřízení služebnosti inženýrské sítě s Ing. Petrou Malou
- návrh na souhlas s uzavřením Smlouvy o uzavření budoucí smlouvy o zřízení služebnosti inženýrské sítě s Monikou Fiřtovou
- návrh na souhlas s uzavřením Smlouvy o výpůjčce pozemků s TSK hl.m.Prahy
- návrh na souhlas s projektovou dokumentací PŘÍSTAVBA SKLAD - BĚCHOVICE předloženou společností KAMIONSERVIS Praha a.s.
- návrh na vyjádření k žádosti manželů Kropáčkových o změnu Územního plánu hl.m.Prahy u pozemku parc. č. 132/5 v k.ú. Běchovice
- návrh na souhlas s objednávkou projekčních prací na nový chodník pod dětským hřištěm v Parku běžců

Na svém 36. jednání dne 10.2.2016 mimo jiné projednala:

- informaci o ukončení nájmu zahrádky číslo 20 na pozemku par. č. 417/1 v k.ú. Běchovice
 - návrh na uzavření dodatku ke smlouvě o nájmu bytové jednotky v nemovitosti č.p. 575, Praha – Běchovice, byt č.16 – 3. Prodloužení
 - návrh předkupního práva ke stavbě - garáže
 - návrh na schválení hospodářského výsledku Mateřské školy Čtyřlístek z vedlejší hospodářské činnosti a na schválení účetní závěrky k 31.12.2015
 - návrh na schválení hospodářského výsledku Základní školy Praha – Běchovice z vedlejší hospodářské činnosti a na schválení účetní závěrky k 31.12.2015
 - návrh na objednání projektové dokumentace záložního zdroje pro ZŠ Praha – Běchovice
 - návrh na objednání projektové dokumentace modernizace zdroje tepla v objektu ZŠ Praha – Běchovice
 - návrh na objednání projektové dokumentace fotovoltaické elektrárny na objektu ZŠ Praha – Běchovice
- Pokračování na str.4

Milí Běchovičáci,

hovořit po letošní zimě o nástupu jara v měsíci březnu by bylo pravděpodobně naplněním rčení o příchodu s křížkem po funuse. Už v únoru jsme se se sněhem téměř nesetkali a nebylo výjimkou zaznamenat teploty přesahující výrazně 10 stupňů nad nulou. I přes to máme před sebou jaro a já se musím přiznat, že se na něj těším, ať byla zima jakkoli mírná.

Letošní březen bychom v Běchovicích chtěli využít k dokončení mnoha již započatých výsadeb, které jsme v průběhu podzimu nestihli dotáhnout do konce. Finální úpravou projde Park běžců i přímé okolí Staré pošty. Chystáme dosadbu živých plotů podél Českobrodské ulice a stromořadí okolo Běchovického potoka, vč. nájezdu na nákladové nádraží. Vysazeny tak budou nejen desítky stromů a keřů, ale pozvolným způsobem dojde zejména k obnově již přestárlého rostlinného fondu naší městské části.

Březen by měl být prvním poslem jara i v prodlouženém denním čase a teplejším počasí. Využijte tento čas k nabrání sil a relaxaci. V rámci 3. letošního měsíce jsme pak pro naše děti připravili tradiční Jarní karneval, který bude i letos tematicky zaměřen. Pozvánku na něj a další kulturní akce naleznete právě uvnitř tohoto vydání ŽB.

Přeji všem pohodový vstup do jarního období a třeba na karnevalu se těším s mnohými z vás na viděnou.

Ondřej Martan
váš starosta



Městská část Praha - Běchovice
oznamuje, že

dne 20. dubna 2016
od 18:00 hodin
proběhne 11. jednání

Zastupitelstva Městské části Praha – Běchovice,

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

Program jednání bude oznámen na úřední desce ÚMČ.

Pokračování ze str.3

- návrh na Rozpočtové opatření č. 01/16
- návrh na úpravu provozu MŠ Čtyřlístek v době letních prázdnin
- návrh na schválení Veřejnoprávní smlouvy o poskytnutí dotace ústavu Sociální služby Běchovice z.ú.
- návrh vzorové veřejnoprávní smlouvy o poskytnutí dotace v rámci grantového programu
- návrh Zásad hospodaření s prostředky Sociálního fondu MČ Praha - Běchovice na rok 2016
- návrh na uzavření pojištění traktoru John Deere Gator
- návrh na souhlas s uzavřením smlouvy o výpůjčce stožárů VO
- návrh na souhlas s objednáním opravy stěn koryta Běchovického potoka
- návrh na souhlas s dopravním omezením v ulici Mladých Běchovic v době pořádání Pražského triatlonu
- návrh na souhlas s výjimkou z místní úpravy provozu na pozemních komunikacích
- návrh na složení povodňové komise MČ Praha - Běchovice - revokace usnesení číslo 5/018/15
- úprava platu vedoucího odboru ekonomiky a správy majetku
- souhlas s umístěním sídla SH ČMS – Sbor dobrovolných hasičů Praha – Běchovice

RNDr. Soňa Beroušková
tajemnice ÚMČ



PŘIPOMENUTÍ pro chovatele psů

Připomínáme všem chovatelům psů, že termín pro zaplacení povinného poplatku ze psa za

letošní rok skončí posledním dnem lhůty dne
31. 3. 2016.

Po uplynutí této lhůty bude všem dlužníkům podle platné právní úpravy vyměřena dlužná částka platebním výměrem a zároveň může být poplatek zvýšen až na trojnásobek.

Poplatek lze uhradit v pokladně ÚMČ Praha - Běchovice v úředních hodinách:

Pondělí 8-12 13-17
Středa 8-12 13-18
Pátek 8-12

nebo bankovním převodem na účet:
2112140621/2700, KS: 1341, do poznámky uveďte
vaše jméno s poznámkou: poplatek ze psa. Tyto
údaje jsou nutné pro identifikaci platby.

ÚMČ Praha - Běchovice

Životní podmínky 2016 – výběrové šetření v domácnostech



Český statistický úřad organizuje v roce 2016 v souladu se zákonem č. 89/1995 Sb., o státní statistické službě, ve znění pozdějších předpisů, výběrové šetření o životních podmínkách domácností v České republice – EU-SILC 2016 (Životní podmínky 2016), které navazuje na předchozí ročníky tohoto šetření. Smyslem tohoto zjišťování je získávat dlouhodobě srovnatelné údaje o sociální a ekonomické situaci v celkem 32 evropských zemích. Dalším cílem je získat data pro výpočet ukazatelů peněžní a materiální chudoby.

Šetření se uskuteční na území celé České republiky v 10 916 domácnostech, z nichž se 6 166 zúčastnilo šetření již v předchozích letech. Všechny domácnosti byly do šetření zahrnuty na základě náhodného výběru počítačem.

Vlastní šetření proběhne v době od 6. února do 5. června 2016 prostřednictvím speciálně vyškolených tazatelů. Do šetření budou zahrnuty všechny osoby, které mají ve vybraném bytě obvyklé bydliště.

Pracovníci zapojení do šetření se budou prokazovat průkazem tazatele a příslušným pověřením, které je ve spojení s občanským průkazem opravňuje k provedení šetření Životní podmínky 2016 a které jim vydá Krajská správa ČSÚ v hl. m. Praze, nebo průkazem zaměstnance ČSÚ. Ve všech fázích zpracování je zaručena anonymita zjištěných údajů a získaná data jsou důsledně chráněna podle přísných požadavků zákona č. 89/1995 Sb. o státní statistické službě, ve znění pozdějších předpisů, a podle zákona č. 101/2000 Sb. o ochraně osobních údajů. Všichni pracovníci zúčastnění na zjišťování a procesu zpracování jsou vázáni mlčenlivostí o všech šetřených skutečnostech ve smyslu § 16 zmiňovaného zákona o státní statistické službě.

Prosím, abyste případné dotazy občanů oslovených našimi zaměstnanci zodpověděli ve smyslu tohoto dopisu nebo je odkázali na pracovníky Krajské správy ČSÚ v hl. m. Praze pověřenou řízením šetření Životní podmínky 2016, paní RNDr. Janu Šídlou, tel. 274 052 084.

Děkujeme za spolupráci.

Ing. Jiří Ročovský
ředitel

na období 1.1.2016 - 30.6.2016

Služba	Městská část	Ulice	Datum	Od	Do	Počet	Typ odpadu
VOK	Běchovice	Do Říčan x Václava Kovaříka	ne - 20.3.2016	09:00	13:00	1	objemný
VOK	Běchovice	Za Poštovskou zahradou 479	ne - 20.3.2016	09:00	13:00	1	objemný
VOK	Běchovice	Do Říčan x Václava Kovaříka	ne - 24.4.2016	09:00	13:00	1	objemný
VOK	Běchovice	Za Poštovskou zahradou 479	ne - 24.4.2016	09:00	13:00	1	objemný
VOK	Běchovice	Do Říčan x Václava Kovaříka	ne - 12.6.2016	09:00	13:00	1	objemný
VOK	Běchovice	Za Poštovskou zahradou 479	ne - 12.6.2016	09:00	13:00	1	objemný



Co patří do kontejnerů na OBJEMNÝ ODPAD

SPRÁVNĚ:	X	ŠPATNĚ:	X
starý nábytek koberce a linolea staré lyže, snowboardy, kola velká zrcadla umyvadla a WC mísy		lednice televizory a počítačové monitory zářivky a výbojky autobaterie jiné nebezpečné odpady	

Přehled přistavení kontejnerů na BIO odpad

na 1. pololetí roku 2016

Služba	Městská část	Ulice	Datum	Od	Do	Typ odpadu
BIO-VOK	Běchovice	Do Říčan x Václava Kovaříka	ne - 3.4.2016	13:00	16:00	BIOODPAD
BIO-VOK	Běchovice	Za Poštovskou zahradou (u prodejny)	ne - 3.4.2016	13:00	16:00	BIOODPAD
BIO-VOK	Běchovice	Do Říčan x Václava Kovaříka	so - 30.4.2016	13:00	16:00	BIOODPAD
BIO-VOK	Běchovice	Do Říčan x Václava Kovaříka	ne - 29.5.2016	9:00	12:00	BIOODPAD
BIO-VOK	Běchovice	Za Poštovskou zahradou (u prodejny)	ne - 29.5.2016	9:00	12:00	BIOODPAD
BIO-VOK	Běchovice	Do Říčan x Václava Kovaříka	so - 25.6.2016	13:00	16:00	BIOODPAD
BIO-VOK	Běchovice	Za Poštovskou zahradou (u prodejny)	so - 25.6.2016	13:00	16:00	BIOODPAD

BIO VOK budou přistavovány na max. 3 hod s tím, že když dojde k naplnění kontejneru před uplynutím doby přistavení, tak bude kontejner odvezen a bude přistaven kontejner nový.
 U kontejnerů bude po celou dobu přistavení přítomna obsluha.



Co patří a nepatří do BIOODPADU

SPRÁVNĚ:	ŠPATNĚ:
posekaná tráva spadané ovoce (prokládané trávou a řezem z keřů) řezanka a větvičky z ořezu keřů zemina z květin bez květináčů plevele pokojové rostliny listí (bez smetků z ulice) odpady z ovoce a zeleniny (okrajky z brambor, mrkve, okusky skořápky z vajec slupky z citrusových plodů sedliny kávy a čaje (i s papírovým filtrem), čajové sáčky květináče z lepenky a rašeliny	podestýlka od drobných domácích zvířat pleny pytlíky z vysavače oharky z cigaret uhelný popel smetky z ulice zbytky omáček, pomazánek, majonézových salátů oleje kosti

Další informace naleznete také na těchto stránkách:

<http://portalzp.praha.eu/inp/>

http://portalzp.praha.eu/inp/cz/odpady/pro_obcany/jak_spravne_tridit/index.html

1. akce pro běchovické seniory

V pondělí 22.2. 2016 se uskutečnila první akce pro běchovické seniory v restauraci Dammas.

K mému velkému a milému překvapení přišlo téměř 50 lidí.

Pro lepší náladu nám na harmoniku zahrál pan Sochor, za což mu velice děkujeme.

Senioři měli připravené malé občerstvení, na které přispěla Městská část Praha - Běchovice.

Na prvním setkání jsem našim seniorům podrobně představil nový projekt výletů a kulturního vyžití, určený právě pro ně. Pan starosta Ondřej Martan za Městskou část Praha - Běchovice slíbil na každou akci příspěvek, a tak snad běchovickým seniorům trochu zpříjemníme život.

Další akcí bude výlet do Divadla U Hasičů na Vinohradech dne 9.4. 2016. Zúčastníme se natáčení rozhlasového pořadu Tobogán, který se živě vysílá právě z tohoto divadla s moderátorem Alešem Cibulkou.

Pokud jste nebyli na našem 1. setkání a také byste chtěli s námi na výlety jezdit, napište mi na email: behovictiseniori@seznam.cz kontakt na vás: jméno, telefon a rok narození.

O všech akcích a setkáních vás budu včas informovat.

Zdá se, že bychom mohli založit novou hezkou tradici.

Petr Vich
zastupitel MČ Běchovice



Pan Sochor se svou harmonikou



Restaurace Dammas byla úplně zaplněná



„Setkání se zastupiteli napomáhá dobrým vztahům,“ říká velitel letecké základny

Setkání se starosty městských částí a obcí, které leží ať už v blízkém či vzdáleném okolí letiště v pražských Kbelsích, se stalo již tradicí. Letošní schůzka se uskutečnila v pondělí 8. února. Účelem těchto schůzek je vždy podrobně informovat zástupce samospráv o činnostech letecké základny, aby byla dotčená veřejnost maximálně informována o letové činnosti v jejich okolí.

Ministerstvo obrany, jakož i samotná armáda, mají nemalý zájem o budování dobrých vztahů s obcemi v jednotlivých regionech. Stejný postoj zaujímá též velení 24. základny dopravního letectva. „Informovat zástupce veřejné správy o činnosti letecké základny, o úkolech, které plníme, a zejména o provozu letecké techniky, považujeme za důležitou podmínku pro vytváření dobrých vztahů s lidmi v našem okolí. Současně máme také možnost prodiskutovat otázky týkající se letového výcviku a s tím spojené možnosti zvýšení hluku v místech, kde piloti plní rozmanité úkoly,“ uvedl na úvod velitel 24. základny dopravního letectva plukovník David Klement.

V průběhu prezentace, kterou si připravil inspektor bezpečnosti letů Otakar Štokr, byli hosté informováni o hlav-

ních úkolech základny pro rok 2016. Inspektor též zhodnotil letový rok 2015 a diskutoval s hosty na téma provozu Letecké záchranné služby, přepravy orgánů v rámci transplantačního programu nebo přípravy a organizace letů pro vládní činitele.

Setkání se zastupiteli městských částí a obcí v okolí letiště organizuje velitel kbelské základny každý rok. Zastupitelé mají možnost s vedením základny prodiskutovat mimo jiné otázku hluku zejména při večerních letech, která občany z důvodu hluku velmi zajímá. „Příprava každého letu je nesmírně náročná. Vše se řídí předpisy a večerní let má své opodstatnění,“ reagoval plukovník David Klement.

„Setkání s velením 24. základny dopravního letectva je pro nás nesmírně důležité. Pomáhá nám informovat občany o dění na letišti a přispívá k porozumění a důvěře mezi zaměstnanci armády a našimi voliči,“ zhodnotil schůzku starosta Kbel Pavel Žďárský.

Letošního setkání se zúčastnilo dvacet starostů z blízkého i dalekého okolí letiště. Po formální části využila delegace zastupitelů nabídky velitele prohlédnout si letoun Airbus A-319 CJ.

Kpt. Zuzana Špačková
tiskový a informační důstojník 24.zdl



Foto (2x): účastníci setkání

Park Běchovice 2006 – Jezírkové centrum s přilehlou restaurací otevírá s příchodem jara své brány

Pro naše návštěvníky jsme na podzim roku 2015 dovezli a vypustili v areálu parku kachničky mandarínské do volné přírody. Návštěvníci naleznou tedy další zpestření a další zážitky při pozorování vodních ploch, které zde již patří k tradici.

Podaří-li se nám kachničky udržet v areálu, lze předpokládat, že zahnízdí a vyvedou malá kachňátka. Především za tímto účelem jsme kachničky mandarínské vysadili, aby potěšily naše nejmenší spoluobčany a posloužily jako nenucený, naučný program pro naše nejmenší.

Stalo se nám však, že někteří dospělí jedinci nás „navštívili“ a pět kachniček nám odnesli. Nepodařilo se nám zjistit, zda tak učinili z nenechavosti nebo za účelem konzumace. O další dvě

jsem přišli díky volně pobíhajícímu psu, jehož majitel neuznal za vhodné dát svého miláčka na vodítko.

Kachničky nechceme nijak omezovat, jsou tedy chovány bez oplocení, aby se dostaly do přímého kontaktu s člověkem, který je může pozorovat. Na vodní plochy jsme zakoupili a nainstalovali hnízdní budky. Držte nám tedy palce, aby u nás kachničky co nejdéle vydržely a přinesly mnoho radosti všem návštěvníkům parku.

Něco málo naučného k našim kachničkám:

Kachnička mandarínská se v přírodě vyskytuje podél řek, jezer a jiných vodních ploch (koncem léta třeba na zatopených ryžových polích a v mokřinách), obklopených listnatými lesy v podhůří, nebo na nevysokých pahorkatinách v oblastech východní Asie a Dálného východu (Japonsko, Sachalin, Korea a severovýchodní Čína).

Pokračování na str. 8

NOVINKY V BĚCHOVICÍCH

Pokračování ze str. 07

Do Evropy byla dovezena již v 18. století jako okrasný druh. Byla vypouštěna jako volně létající pták v parcích a odtud se začala šířit po Evropě, zejména ve Velké Británii, kde se odhaduje jejich populace na cca 7000 jedinců. V ČR se občas vyskytnou jednotliví ptáci a v 80. letech dokonce zahnízdil pár u Lednice na jižní Moravě. U nás se zřejmě jedná o ptáky uniklé ze zájmových chovů.

V původní domovině byla dříve hojně lovena, což dramaticky snížilo stavy její populace. V současné době je odhadováno, že v přírodě jich žije asi 7500 párů.

Hnízdí nejčastěji v dutinách stromů nedaleko od vody, v chovech jí proto vyhovují dřevěné budky. Snáší 9 až 12 bílých až krémových vajec, na kterých sedí po dobu 28 až 30 dnů. Mláďata několik dní po vylíhnutí vyskáčou z hnízda na zem a matka je odvede na vodu. K sezení na stromech je kachnička mandarínská přizpůsobena ostrými drápkami na nohou a širokým ocasem, který zpomaluje rychlost při usedání na zem.

Živí se vodními rostlinami, semeny, rýží, obilím, bukvicemi, žaludy nebo kaštany. Z živočišné potravy konzumuje vodní bezobratlé živočichy, měkkýše, hmyz a drobné rybky.

Její chov není obtížný, může být chována trvale na rybníčku, kde alespoň část vodní plochy nezamrzá (nebo je nutné jí v zimě dávat čerstvou vodu do větší nízké nádoby). Pro horší počasí je dobré mít připravený malý krytý prostor, kam se mohou kachničky schovat. Pro pár mandarínek stačí vodní plocha cca 2 m² a výběh 6 m², nejlépe zatravněný. Žijí v párech a tok v našich podmínkách začíná v březnu až dubnu.

Nemůže se sice křížit s ostatními druhy kachen, ale jako nepůvodnímu druhu je vhodné zabránit jejímu úniku z chovu do přírody.

Přestože byl v Číně párek kachniček mandarínských oblíbeným darem novomanželům jako symbol manželské věrnosti, tyto kachničky si nového partnera hledají každý rok.

Aleš Ensinger

Park Běchovice 2006 - Jezírkové centrum Ogataki

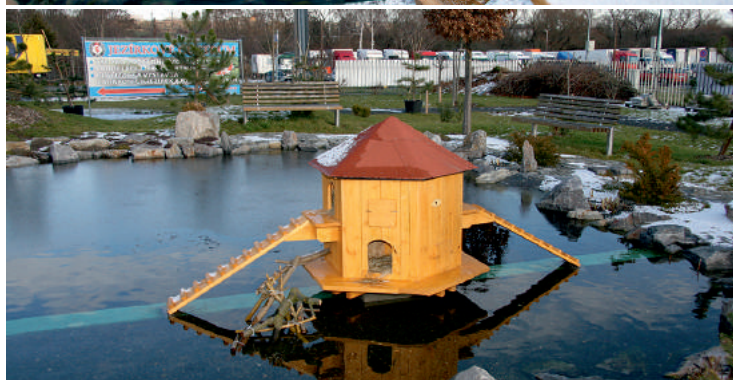


Foto (3x): Aleš Ensinger

ZŠ



Foto: archiv školy

Pěvecká soutěž - Školní SuperStar

Žáci ze sedmé třídy se rozhodli zúčastnit pěvecké soutěže Školní SuperStar, kterou pořádal časopis Rodina a škola.

Soutěžící měli za úkol v hodině hudební výchovy nacvičit se třídou libovolnou píseň, pěveckou produkci natočit a svůj videoklip uložit na youtube.

Redakční porota vyhodnotila naše žáky jako nejlepší, ocenila spontánní projev, humorné pojetí a zejména herecké kreace žáka Kuby Sádla.

Třída získala vstupenky na zábavně-vzdělávací program České filharmonie s herci Pavlem Liškou či Janem Budařem, který režírovala Alice Nellis. Vítězné video si můžete prohlédnout na

<https://www.youtube.com/watch?v=bbAAOJGuG6A>.

Alena Nejedlá
ZŠ

Protidrogový vlak

Na začátku února navštívili žáci 9. ročníku v rámci protidrogové prevence Revolution train- tzv. Protidrogový vlak.

Protidrogový vlak nabízí pro žáky program primární prevence zajímavým, interaktivním způsobem a donutí žáky přemýšlet o závislosti i o zodpovědnosti k vlastnímu životu.

Za své žáky i za sebe musím říci, že jsme byli programem nadšeni. Měli jsme možnost na vlastní oči vidět i „vyzkoušet“

si prostředí, do kterého se drogově závislí lidé často dostávají. Celý program probíhal pod vedením kvalifikovaného lektora a děti měly možnost okamžité neformální diskuse, jak se spolužáky, tak i s odborníky.

Cesta na Dejvické nádraží, kde v současné době vlak stojí, určitě stála za to.

Hana Horáková
tř. učitelka 9. roč.

**SOCIÁLNÍ
SLUŽBY
BĚCHOVICE**

Sociální služby Běchovice

Vážení čtenáři,

Počátek nového roku je za námi a naše organizace, jež pečuje o seniory a osoby s omezenou soběstačností, dostala od jeho prvního dne nový kabát, byť z velké části jen z pohledu právního rámce. Změna právní subjektivity s sebou přinesla mnoho práce a také zkušeností. S odstupem času mohu konstatovat, že jsme obstáli ve všech zkouškách bez větších obtíží. Se změnou právní subjektivity souvisela také nutná změna názvu. Oficiální název naší organizace od 1. 1. 2016 zní: „Sociální služby Běchovice, z. ú.“ Ona zkratka na konci znamená zapsaný ústav, což je termín z nového občanského zákoníku, který specifikoval některé nové typy právnických osob. Zkratka se však při běžném styku nepoužívá. S přechodem činností na nový subjekt souvisí i druhá část této změny, která se týká příspěvkové organizace. Ta bude oficiálně vymazána z obchodního rejstříku po všech nezbytných krocích, jež souvisejí s jejím zrušením. Předpokládaný termín byl předběžně stanoven na konec měsíce června letošního roku.

Finance

Počátek roku pro všechny poskytovatele sociálních služeb také znamená čekání na rozhodnutí o přiznání výše státní dotace a vyhlášených grantů, o které organizace žádají vždy koncem předchozího roku. Je to období, kdy se tak trochu modlíme, aby každý následující rok byl o něco příznivější než ten předcházející a aby bylo možné alespoň v určitém směru organizaci rozvíjet či pořídit něco, co by bylo pro její uživatele a zaměstnance přínosné.

Krátké zamyšlení nad stářím...

Mnozí lidé nemusejí mít představu či aktuální zájem o to, co znamená stárnout, jaká omezení se stářím přicházejí a jaké aspekty je nutné z hlediska koncepce řízení a stability poskytovaných služeb pro seniory zajistit. Pokusím se velmi stručně a neúplně zamyšlení, které bude omezeno především na tuto cílovou skupinu. Základem při péči o seniory či osoby ve vyšším věku je nezbytná přítomnost personálu, který poskytuje podporu, péči a pomoc. To je podmínka, se kterou se potýká jak rozpočet organizace, tak její personální řízení. Zároveň je nutná dlouhodobá vize či strategie (počítána na roky a nikoliv na měsíce či týdny), jak

Sociální služby Běchovice

teoretická (tj. vědět, jak věci dělat a za kolik), tak praktická (tj. mít prostory, nástroje a prostředky). Druhý aspekt strategie je možné zajistit pouze za pomoci či výrazné spoluúčasti veřejných zdrojů.

Berme také v úvahu další dvě skutečnosti: za prvé - člověk není věc, kterou je možné někde odložit a po čase se k ní vrátit, a za druhé - ne všichni starší lidé mají kolem sebe nekonečné zástupy příbuzných, známých, kteří by v případě potřeby poskytli potřebnou pomoc a spolupráci. Druhá skutečnost může být výsledkem neexistujícího rodinného zázemí či nemožnosti rodinných příslušníků poskytovat dlouhodobě (tj. z pohledu ekonomicky aktivních, většinou v horizontu několika dnů či týdnů) pravidelnou péči. Tyto základní faktory hrají dominantní roli při koncepci rozsahu a zajištění chodu organizace a je třeba s nimi důsledně pracovat.

Statistiky

Všichni vědí, že počet seniorů roste a bude růst. Počet osob nad 65 let byl v roce 2015 cca 17,7 % z počtu obyvatel ČR, rok 2025 počítá s 21,7 % a rok 2060 s 32,4%. Pokud bychom si převedli výdaje na číselné vyjádření, tak dojdeme k číslu cca 280 mld. Kč, které byly použity na výplatu penzí v roce 2014 a jež z pohledu státního rozpočtu tvořily cca 24%. Průměrná penze činí něco málo přes 11 000,- Kč.

Slovo závěrem

Přestože se ve společnosti jen pozvolna mění názor, který by kladl stáří na významnější místo, tak jeho smyslu a nevyvratitelné hodnotě, jak pro život člověka, tak pro život společnosti se nelze vyhnout. Minimálně je zapotřebí brát v úvahu jeho hlavní atribut, kterým je skutečnost, že stárnutí čeká každého, a poté fakt, že prostředí, hodnoty, úroveň vztahů, míra důstojnosti a další souvislosti, které si dnes vytváříme, budeme jednou potřebovat a zažívat sami.

Nedílnou součástí sociální práce je určitý druh osvěty. Berte prosím výše uvedené řádky jako její úvodní slovo. V letošním roce se budu k tomuto tématu opět vracet.

S přáním všeho dobrého

M. Stromský
ředitel

Fotoreportáž z běchovického masopustu



Nádvoří Staré pošty zaplnilo
cca 300 lidí



Velitel hasičů Tomáš Hrubý
při prezentaci soutěže „Dobráci roku“
s fotografem Jendou Jechem



Ivana Kafková s dalšími kočkami
malovala celý den dětem na obličej



Pan ředitel místní ZŠ Jaroslav Svátek
se přišel podívat na Masopust i se
synem Honzíkem



Ukázka přípravy prejtu



Jitrnice ohříváné v ovaru



Živou hudbu zajistilo Staropražské trio



Pro děti byl připraven kolotoč



Tlačenka měla krásnou mozaiku



Kočky malířky ulovily na fotku starostu Ondřeje Martana



KVĚT a další společný výlet

Vzhledem k tomu, že se nám v tomto období nepodařilo zajistit volnou vhodnou chatu, rozhodli jsme se s dětmi strávit zajímavý den v Praze. Myslím, že se nám to povedlo a byli jsme všichni nadšení a spokojení. Ráno jsme vyrazili společně autobusem a metrem na Českomoravskou. Tady jsme si několikrát vyzkoušeli bojové a střelecké umění v LASER GAME aréně. (Mimochodem byla jsem několikrát zastřelena a střelecky jsem byla nejhorší - horší než malý Miki a malý Karlos).

Pak jsme si dali společný oběd a zmrzlinu u McDonalda a připravovali jsme se na společné bruslení. Krátkou chvíli jsme si krátili na zábavném hřišti na střeše. Půjčili jsme si

brusle a na střeše obchodního centra Harfa jsme se pěkně vyblbli. Někteří na bruslích stáli i poprvé, ale všem to nakonec šlo. Vyčerpaní a trochu prokřehlí jsme se vrátili domů.

Březen bohužel máme vzhledem k jarním a velikonočním prázdninám úplně plný, a tak se uvidíme na dalším, tentokrát víkendovém výletě, až v dubnu. Přesné informace naleznete v dalším.

Krásné volné dny a prázdniny všem

Martina Marťas Vlková
BZUMBUBLINY Běchovice.



Foto (3x): Lukáš Lukyn Baroš



JAKÝ BYL FOTBALOVÝ PODZIM ?

Jako každoročně, tak i letošní sezonu zahájili fotbalovým soustředěním v Josefově Dole. Opět se nám potvrdilo, jak je předsezonní příprava důležitá. Kluci, holky a trenéři

přistoupili k přípravě velmi zodpovědně a na hřištích to bylo jasně znát.

Návštěva pohárového utkání
FK Jablonec – Ajax Amsterdam



Stihli jsme i Zimní
Olympijské hry v létě!!!

Podzimní části fotbalové sezony 2015/2016 se zúčastnila všechna naše mužstva malých fotbalistů. Pro připomenutí: jaké soutěže hrajeme? Ti nejmenší pod vedením Romana a Terky se dvěma týmy v soutěži MINI Star, mladší přípravek s Pavlem a Karlem, starší přípravek s Milanem a Liborem, mladší žáci s Lubanem a Mírou a mladší dorost se Standou a Pavlem v soutěžích pořádaných PFS.

Kluci a holky se v podzimní části vytáhli. Podzimní tabulky hovoří za vše!

Školička : 4. a 5.místo ve svých skupinách

Mladší přípravek : 9 výher, 0 remíz, 2 prohry, skóre 169 : 37, 27 bodů, 2.místo

Starší přípravek : 9 výher, 0 remíz, 0 proher skóre 192 : 17, 27 bodů, 1.místo

Mladší žáci : 8 výher, 2 remízy, 1 prohra, skóre 65 : 16, 26

bodů, 2.místo

Mladší dorost : výhry, 2 remízy, 5 proher, skóre 18 : 42, 8 bodů, 8.místo

Věříme, že jarní část soutěží bude pro naše mužstva také tak úspěšná.

Milan Štěpán
trenér

JAK SE PŘIPRAVUJEME NA JARO !

Přípravu na jarní část soutěže jsme zahájili již v prosinci sérií halových turnajů. V novém roce jsme zahájili tréninky v hale a díky příznivému počasí i venku na hřišti s umělou trávou. Fotbal není jenom o kopání do míče, ale také o rozvoji hráče komplexně. Tréninky jsou převážně u větších kluků zaměřeny i na rozvoj obratnosti, síly a koordinace těla. Díky kvalitnímu tréninkovému materiálu, který jsme pořídili z grantu PFS, se nám cvičí velmi pohodlně. Součástí zimní přípravy je i účast na zimních ligách a přátelských zápasech. Mužstvo školičky se soustředí hlavně na přáteláčky. Mužstva mladší a starší přípravek hrají halovou zimní ligu ve SC Běchovice a daří se jim náramně. Nebude žádným překvapením, když týmy skončí na předních místech svých tabulek. Mladší žáci hrají zimní ligu na Junioru Praha a účastní se jednodenních turnajů v Praze a Středních Čechách. I zde je předpoklad výborných výsledků. Dorostenci bohužel doplácejí na špatnou docházkovou morálku a jejich jarní působení a kvalita je velkou neznámou! Uvidíme, třeba nás překvapí.

Milan Štěpán
trenér

Pokračování na str.13

Pokračování ze str. 12

PŘEHLED JARNÍCH DOMÁCÍCH ZÁPASŮ

Školička

Turnaje soutěže MINI Star - zatím termíny nejsou upřesněny
Sobota 28.5.2016 od 11 hodin Finálový turnaj MINI Star – účast 24 týmů

Sobota 18.6.2016 od 10 hodin TOP MINI Star – účast 16 – 24 týmů

Mladší přípravka

Neděle 17.4. od 9:30 Běchovičtí Sršni – TJ Lokomotiva Praha

Neděle 8.5. od 9:30 Běchovičtí Sršni – TJ Sokol Dolní Počernice

Neděle 22.5. od 9:30 Běchovičtí Sršni – TJ Avia Čakovice

Neděle 5.6. od 9:30 Běchovičtí Sršni – TJ Kyje Praha 14

Neděle 19.6. od 9:30 Běchovičtí Sršni – TJ SK Satalice

Starší přípravka

Neděle 1.5. od 11:00 Běchovičtí Sršni – TJ JM Chodov

Čtvrtek 12.5. od 17:00 Běchovičtí Sršni – SK Čechie Uhřetěves

Neděle 29.5. od 11:00 Běchovičtí Sršni – Háje – SOS

Neděle 19.6. od 11:00 Běchovičtí Sršni – Sokol Kolovraty

Mladší žáci

Neděle 10.4. od 12:30 Běchovičtí Sršni – SK Čechie Uhřetěves

Neděle 24.4. od 12:30 Běchovičtí Sršni – SK Dolní Měcholupy

Neděle 8.5. od 12:30 Běchovičtí Sršni – TJ Sokol Královice

Neděle 22.5. od 12:30 Běchovičtí Sršni – SC Xaverov

Neděle 5.6. od 12:30 Běchovičtí Sršni – Spartak Hrdlořezy

Neděle 12.6. od 12:30 Běchovičtí Sršni – TJ SK Satalice

Mladší dorost

Neděle 10.4. od 14:30 Běchovičtí Sršni – SK Čechie Uhřetěves

Neděle 24.4. od 14:30 Běchovičtí Sršni – FK Dukla Jižní Město

Neděle 8.5. od 14:30 Běchovičtí Sršni – TJ Sokol Stodůlky

Neděle 5.6. od 14:30 Běchovičtí Sršni – TJ Slovan Bohnice

Srdečně zveme všechny příznivce běchovického fotbalu Na mistrovská utkání našich nadějí!

KULTURA

MĚSÍC	TERMÍN KONÁNÍ	ČAS KONÁNÍ	NÁZEV AKCE	MÍSTO KONÁNÍ	POŘADATEL
BŘEZEN	1. březen 2016		Autorské čtení	Knihovna MČ	MČ, Knihovna
	1. březen 2016		Velikonoční jarmark	MŠ Čtyřlístek	MŠ Čtyřlístek
	16. březen 2016	18:00 – 19:00	Úřední den - výdej povolenek	Jídlna Sociálních služeb Běchovice (DPS)	MO ČRS
	16. březen 2016	12:00 - 17:00	Zápis do MŠ Čtyřlístek	MŠ Čtyřlístek	MŠ Čtyřlístek
	20. březen 2016	od 15:00	Dětský karneval	Sportovní centrum Běchovice 1 - tělocvična	MČ
DUBEN	1. – 2.duben 2016	od 17:00	Noc s Andersenem	Knihovna MČ, ZŠ, MŠ	MČ, Knihovna, ZŠ, MŠ
	6. duben 2016	od 17:45	Běchovická Korunka 2016	Sportovní areál Na Korunce – Běchovice 2	TJ Sokol Běchovice 2
	13. duben 2016	18:00 – 19:00	Úřední den - výdej povolenek	Jídlna Sociálních služeb Běchovice (DPS)	MO ČRS
	15. – 17.duben 2016	od 16:00	Společný výlet dětí	Bude upřesněno	KVĚT
	16. duben 2016	od 13:00	Dětský šipkový turnaj	Restaurace u Jardy – u fotbalového hřiště	Šipkový klub Blik Blok
	16. duben 2016	od 8:00	Brigáda na požární nádrži	Požární nádrž za SSB – náfadí s sebou	MO ČRS
	23. duben 2016		1. Discgolf Cup - O pohár starosty MČ	Lesopark Vinice	MČ
	30. duben 2016	od 16:30	Pálení čarodějnic	Nádvoří objektu Stará Pošta	SDH
KVĚTEN	3. květen 2016	od 14:00	Oslava dne matek	Sociální služby Běchovice	SSB – Klub důchodců
	4. květen 2016	od 17:45	Běchovická Korunka 2016	Sportovní areál Na Korunce – Běchovice 2	TJ Sokol Běchovice 2
	5. květen 2016	od 14:00	Pietní akty	Pietní místa	MČ
	14. květen 2016		1. ročník běchovické harmoniky	Stará pošta	MČ
	21. květen 2016	od 13:00	Běchovický silový pětiboj	Za objekty Sociálních služeb Běchovice	SDH
	28. květen 2016	od 16:00	Popoles	Lesopark Vinice	JURTA KLUB



**MČ PRAHA - BĚCHOVICE
VÁS ZVE NA**

KARNEVAL PLNÝ SUPERHRDINŮ



**✱ VYSTOUPENÍ DĚTÍ
Z BĚCHOVICKÉHO SOKOLA**

**✱ EXHIBIČNÍ PARKOUROVÉ
VYSTOUPENÍ
„TEAM EMOTION“**

**✱ AKROBATICKÁ SHOW
S HALOVÝM LETADLEM
A PILOTEM HONZOU VOTAVOU
(ME V PŘESNÉ AKROBACII
A VÍCEMISTR SVĚTA)**

**✱ SOUTĚŽ O NEJHEZČÍ
MASKU SUPERHRDINY
HLAVNÍ CENOU
DOTYKOVÝ MOBIL**

**✱ VÝROBA VELIKONOČNÍ
DEKORACE PRO MALÉ
I VELKÉ**

**✱ MALOVÁNÍ
NA OBLIČEJ**

**20.3. 2016 OD 15:00
VE SPORT CENTRU BĚCHOVICE
(SOKOLOVNA)**

Zveme Vás na
Koncert

Ladislava

HORÁKA

*profesora
Pražské konzervatoře*

*Společně s ním vystoupí
i jeho studenti hry na
akordeon*

*7. 4. čtvrtek
od 19:00*

*Velká zasedací místnost
radnice v Běchovicích*

Na koncert Vás zve
MČ PRAHA - BĚCHOVICE





Co je špatného na uspávání dětí?

Rodiče se často trápí tím, že dítě bez jejich pomoci neusne. Mnohdy to okolí rodičům vyčítá jako nějakou výchovnou chybu. Dospělý člověk v noci prochází lehkými a hlubokými fázemi spánku. Je normální, že se může v průběhu lehké fáze spánku probudit. Miminka mají lehkých fází spánku o polovinu více než dospělý člověk, k tomu menší žaludek, rychlejší vývoj a intenzivnější prožívání dne. Skvělá kombinace pro několik probuzení za noc. Některá miminka se opět sama uspí, jiná pokaždé volají maminku. Je to přirozené a normální. Je také přirozené, že miminko do půl roku spí celou noc a najednou se začne budit mnohem častěji. Budit ho můžou nejen zoubky, ale také intenzivnější prožívání dne. Proč je večerní uspávání tak nežádoucí a do kolika let je uspávání vůbec povoleno?

USPÁVÁNÍ NEMUSÍ BÝT PROBLÉM

Čas od času to rodičům řekne i některá ze sousedek nebo někdo z rodiny. „To naše dítě od narození usíná samo.“ Nebo: „Ty ho uspáváš? To se nesmí, zvykne si. Já měla známou, co pak musela uspávat své dítě snad do pěti let.“ Uspávání dítěte není otrokářstvím, pokud si tento pocit sami nevsugerujete. To, že dítě potřebuje naši pomoc k usnutí, nebo že nás v noci, když se trápí, volá, není znakem nevychovanosti, ale znakem obrovské důvěry a pocitu bezpečí, který v nás má.

POMÁHAT DĚTEM USNOUT MÁ VELKÉ VÝHODY

Dítě má pocit bezpečí – Noc je pro děti často děsivá. I naše prababičky svým miminkům často dlouze zpívaly. A když nezpívaly, děti si před spaním povídaly všechny pěkně vedle sebe ve společné posteli. Citlivé děti potřebují uspávání, aby zvládaly své emoce a cítily se v bezpečí. Příliš aktivním dětem zase pomáhá uspávání k tomu, aby se naučily zklidňovat se a zpomalit.

Nemusíte se bát, že jej zapomenete doma – Když dítě usíná jen s hračkou, dudlíkem nebo oblíbenou peřinkou bez přítomnosti rodiče, může se stát, že tyto kouzelné pomůcky jednou zapomenete vzít s sebou na návštěvu nebo k babičce. Dítě, které si svůj pocit bezpečí odvozuje od materiální věci, se jí často mnohem hůř vzdává a nedokáže bez ní usnout, naopak. Mnohdy pak mnohem intenzivněji bojuje proti spánku, protože bez této věci najednou ztratilo pevnou půdu

pod nohama. My máme pocit, že mu bereme jen dudlík, ale ve skutečnosti mu bereme jedinou jistotu v děsivé noci. Uspávání s rodiči buď postupně samo odezní, nebo jej později rodiče mnohem jednodušeji nahradí jiným příjemným pocitem. Písničkou, povídáním či dotekem. Zvyknout si na pocity a uklidňování je totiž mnohem přirozenější.

Výborně se s ním cestuje – Uspávání máte stále s sebou. Pokud je dítě zvyklé s vámi usínat a má své příjemné rituály k usínání, mnohem lépe snáší změnu prostředí. To je skvělé na dlouhé cesty dopravními prostředky, od aut, přes letadla až po vlaky. Z návštěvy také nemusíte utíkat domů do oblíbené postýlky, stačí jakákoliv postel, náruč a písnička.

Dítě má pozitivní asociaci se spánkem – Noc je tedy děsivá a tmavá. Uspávání rodiči je ale velmi příjemné a zanechává v dítěti pozitivní pocit. Dítě má pak se spánkem příjemnou zkušenost a ví, že je v bezpečí. Miminka a malé děti si neví rady se spoustou emocí, které prožívají. Dozrávají k tomu postupně. Uspávání jim může pomoci vypořádat se s nepříjemnými zážitky ze dne, které se pak díky tomu nemusí projevit jako špatný sen nebo noční můra.

Pomáhá zpomalit také rodičům – Jsme stále v pohybu nebo v pracovním procesu. Děti nás učí mnohem více, než si dokážeme připustit. Naše nervozita a věčný spěch většinou uspávání prodlužují. To zjistí každý rodič velmi brzy. A proto se časem učíme netlačit na sebe a na dítě, na chvíli vypnout a užívat si to. V tom momentu, kdy přestaneme myslet na to, co ještě musíme dodělat, začneme také relaxovat. Někdo okamžitě usne, protože mysl konečně na chvíli dostane přestávku, a někoho to může skvěle zrelaxovat před další večerní prací.

Zanechává hluboké vzpomínky – Děti mají skvělou paměť. Ukládá se jim do ní spousta důležitých zážitků, které jim mnohdy mohou pomoci také v dospělosti. Některé děti usínají např. u radia, některé děti vyžadují vaši blízkost. Dnešní dospělí si vybavují, jak je rodiče uspávali „hlazením“, jiné, jak jim rodiče četli pohádky, či dokonce zpívali. Sourozenci zase vzpomínají, jak se uspávali navzájem.

USPÁVÁNÍ NÁS UČÍ ZPOMALIT

Mnoha rodičům, kteří svá miminka a děti uspávají, ani nevědí samotné uspávání jako to, že to trvá déle než hodinu. To pak skutečně může být náročné a únavné. Pokud to tak ale je, stačí se podívat na denní aktivity, prodloužit uklidňování před spánkem v obývacím pokoji a uspávání se tím většinou znatelně zkrátí. Nebo se zamyslet nad časy, kdy dítě uspáváme.

Pokud vaše dítě potřebuje k usnutí vaši blízkost, pokud miluje uspávání, dopřejte mu krásné vzpomínky. A dopřejte je i sobě. Jakmile přestanete řešit, že to musíte vyřešit, a začnete si užívat společné chvíle, budete mít i odpověď pro jinak smýšlející okolí.

Pár tipů, kde začít:

1. Začněme od sebe. Pokud se sami naučíme odpočívat i přes den, naučíme to i děti. Večer se místo televize věnujme rodině. Dostanou do budoucna ten největší dar do své rodiny.

Pokračování na str. 17

Pokračování ze str. 16

2. Vypněte večer televizi. Kromě jiných negativních vlivů nabíjí děti energii a některé z ní mohou mít špatné sny. Ano, dokonce i z pouhých reklam. Večerníček dětem můžeme pustit i o něco dříve.
3. Nehleďte vždy příčinu buzení jen v samotné noci. Někdy je ukryta v denním rytmu dítěte nebo ve stravování.
4. Pravidelný rytmus většinu dětí skutečně uklidňuje – ostatně mají ho také indiáni a ne vždy znamená striktní režim.
5. Čím jsou miminka starší, tím více vnímají okolí a k usnutí potřebují často mnohem více času. Zkuste s klidnými aktivitami začít již minimálně hodinu před spaním a dopřejte jim, ať si za tu dobu hezky utřídí zážitky a lepšímu spánku.

6. Každá změna je nejjemnější, když je pozvolná. Zkuste nové uspávání nejdříve zařadit k tomu tradičnímu. Až po nějaké době, když dítě krásně na novou věc reaguje, můžete odbourat tu předešlou.
7. Změna by neměla přicházet zvenčí. Nejlépe znáte sebe a možnosti svého děťátka vy. Svými reakcemi vám samo napoví, jestli jdete při změně tou správnou cestou.

Šárka Hudečková
s použitím internetu

PODĚKOVÁNÍ OD OSLAVENCŮ



Děkuji Městské části Praha-Běchovice za gratulaci a dárek k mému životnímu jubileu.

Věra Hladná

Srdečně děkuji MČ Praha-Běchovice za blahopřání a dárek k mému životnímu jubileu.

Michal Chrysta

Srdečně tímto děkuji MČ Běchovice za gratulaci a dárek k mému životnímu jubileu, který mi byl předán.

Jarmila Vlková

Srdečně děkuji Městské části Praha-Běchovice za gratulaci a dárek k mému životnímu jubileu.

Eva Blümllová

Srdečně děkuji Městské části Praha-Běchovice za gratulaci a dárek k mému životnímu jubileu.

Františka Hájková

Děkuji srdečně Městské části Praha - Běchovice zastoupené panem Michalem Jiříkem za milou návštěvu, gratulaci a dárek k mému životnímu jubileu.

Oldřiška Jurnečková

SUDOKU

Sudoku č.1

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

Sudoku č.2

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



Pečujte o nohy, nosí Vás celý život!

Péče o nohy se stále opomíjí a mnoho lidí neví jak se správně o nohy starat. Ráda Vám poradíme nebo nechte péči o nohy na nás. V Běchovicích jsme nedávno otevřeli pobočku podologického a estetického centra **PODOest**. Zde se zabýváme především péčí o nohy, ale i celé tělo.

Co je **PODOLOGIE**:

Podologie je obor zabývající se komplexní péčí o nohy. Zahrnuje mnoho oborů lékařských i nelékařských. Patří sem **přístrojová odborná pedikúra**, **orthonyxie** - řešení zarůstajících nehtů pomocí nehtových rovnátek, korekce chodidla pomocí **individuálních stélek do bot**, **protetika poškozeným nehtům** (náhrada nehtu), řešení plísňů kůže i nehtů, péče o chodidla diabetiků, řešení problémů s otoky atd.

CO JE ORTHONYXIE:



Rovnátka na nehty jsou aparáty podobné těm na zuby a dokáží pomalu postupně zarůstající či deformovaný nehet narovnat. Aplikace vždy zahrnuje i **přístrojovou pedikúru**, která výrazně pomáhá při terapii zarůstajících nehtů. Rovnátko je

třeba aplikovat minimálně půl roku spíše rok. Ve našem centru pracujeme s mnoha druhy nehtových rovnátek a máme v tomto oboru letité zkušenosti.

INDIVIDUÁLNÍ STÉLKY DO BOT:

Většina lidí má v dnešní době problémy s klenbou nohy. Je to dané mnoha faktory, především špatnou obuví, nedostatkem pohybu nebo naopak mnoho pohybu na tvrdém povrchu atd atd. Klenba nohy zcela ovlivňuje postavení celého těla. Pokud je klenba nohy špatná dochází k přetěžování kloubů a páteře. Od nohou Vás mohou bolet záda, kolena, kyčle nebo třeba i hlava. Řešením jsou stélky do bot dělané na míru a správné cvičení.



NEHTOVÁ PROTETIKA:

Pokud je nehet nenávratně poškozen vlivem úrazu či chirurgického zásahu dokáže Vám pomoci tzv. nehtovou protetikou. Je to náhrada nehtové ploténky pomocí gelů či akrylů tak, aby nehet vypadal normálně a esteticky. Všechny materiály, které k protetice používáme jsou speciálně vytvořeny pro tento účel a obsahují buď antimykotickou nebo desinfekční složku.



MASÁŽE NOHOU:

V našem centru se také specializujeme na některé druhy masáží zaměřených na nohy.

Jde o thajské masáže nohou a lymfatické manuální masáže. Thajské masáže vychází z reflexních bodových masáží, jde o masáž která dokáže harmonizovat celé tělo, na rozdíl od klasické reflexní masáže není tolik bolestivá. Lymfatické masáže dokáží pomoci s otoky nohou. Jde o velice jemnou techniku.

Nezapomínejte hýčkat celé tělo.

Zasloužíte si to!

Lidé v dnešní době zapomínají na sebe sama. Neumí si odpočínout, relaxovat. Věřte, že právě v dnešní uspěchané době je potřeba toto umět.

Jakou další péči si můžete užít u nás v **PODOestu**?

KULTIVAČNÍ MANIKÚRA:

Jde o péči o ruce a nehty na rukou s důrazem na ozdravení. Především k tomu využíváme **P-shine** (zalešťování včelího vosku do nehtu), dále i lakovánní kultivačními laky Jessica, případně používáme kvalitní gelové laky.



CELOTĚLOVÉ MASÁŽE:

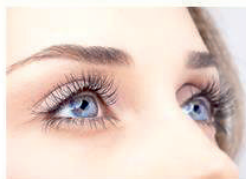
Především masáže zad a šíje, které jsou nejoblíbenější. Zaměřujeme se na problematické partie tak, aby měli masáže účinek, aby se zmírňovali bo-



lesti a došlo k uvolnění přetížených svalů. Můžeme nabídnout i speciální medové masáže, masáže lávovými kameny či párové masáže pro dva.

KOSMETICKÉ OŠETŘENÍ PLETI:

Kosmetika u nás je zážitek s luxusní českou kosmetikou Madaga for life, která se pyšní řadou ocenění. Kosmetika zahrnuje čištění pleti manuálně i ultrazvukovou špachtlí, úpravu a barvení obočí, masáž obličeje, masku, lifting a poradenství. Hned po ošetření vidíte rozdíl, pleť je zářivá, čistá a vyhlazená. Nabízíme i vizážistiku, pokud potřebujete nalíčit na ples či svatbu. Prodlužujeme řasy metodou řasa na řasu.



DEPILACE CUKROVOU PASTOU:

Pokud Vás trápí chloupky, rádi Vám pomůžeme. K depilaci použijeme nejšetrnější a velice efektivní metodu pomocí cukrové pasty. Vaše pokožka bude hladká mnoho týdnů!

KDO O VÁS BUDE PEČOVAT:



Mgr. Veronika Matulová



Petra Chmelíková



Tomáš Morstein

Kde nás najdete:

Dolnopočernická 81

Praha 9 Běchovice

tel 731150841

www.podoest.cz

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

**INZERUJTE
V ŽIVOTĚ BĚCHOVIC!**

telefon: 281 028 602

734 448 768

e-mail: zivotbechovic@seznam.cz



TAM (rock)
+
Break The Distance (punkrock)
12.3.2016 od 21:00h
Music BAR Cheetah
„AREÁL STARÉ POŠTY“, Českobrodská 1, Praha 9 - Běchovice

**RIZIKOVÉ KÁCENÍ
a prořezávání stromů**

**střechy, okapy, fasády a jiné
výškové práce**

Martin Balcar tel: 603326965

ŘEŠENÍ SUDOKU

Řešení sudoku č.1

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

Řešení sudoku č.2

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



Ing. Petr Šýkora, jednatel

PRODÁVEJTE S NÁMI

Hledáme schopné realitní makléře a makléřky s obchodním duchem a zodpovědným přístupem k výkonu práce.

Nabízíme flexibilní začátek a konec pracovní doby, práci z domova a finanční ohodnocení dle výkonnosti. Zaškolení, odborný dohled, obchodní a marketingovou podporu.

Alter Ego spol. s r.o.
Oplanská 2614 – obchodní centrum
BLATOV
190 16 Praha 21 – Újezd nad Lesy

tel. 725 293 655
alterego@century21.cz
www.alterego.cz
www.alterego.century21.cz



Svým klientům zajišťujeme:

Prodej a pronájem nemovitostí
Financování nákupu nemovitostí
Výkup nemovitostí
Technicko ekonomickou správu budov
Odborné posouzení tržní ceny nemovitostí

S vámi od roku 1993.



REALITNÍ MAKLEŘ PRO TUTO OBLAST

Bydlím tady s Vámi, dobře se orientuji v místní situaci a proto Vám mohu kvalifikovaně poradit.



Ráda zprostředkuji prodej, nebo pronájem Vaší nemovitosti



Pomohu Vám určit optimální prodejní cenu, zpracuji odhad k dědickému i jinému řízení, to vše pomocí srovnávací tržní analýzy



Zajistím pro Vás odbornou pomoc při přípravě a nafocení Vaší nemovitosti tak, aby se co nejlépe prodala



Jsem ochotná kdykoliv Vám na nezávazné schůzce zodpovědět případné dotazy, které se týkají realitních služeb



Nabízím doporučitelskou odměnu 10% z každého uskutečněného obchodu

Pro své dva klienty **hledám** v Újezdě, nebo blízkém okolí, **stavební pozemky** cca 500m² a druhý o velikosti do cca 1000m², může být i se stavbou k rekonstrukci.
Oboje velmi spěchá – Děkuji za jakékoliv upozornění!



Milena Šebíková

tel.: 725 293 662

milena.sebikova@century21.cz

www.milena-sebikova-a-reality.cz

Neváhejte mě kontaktovat,
jsem Vám kdykoli k dispozici.