



1/2019

Život v ěchovic

On-line verzi zpravodaje naleznete na www.praha-bechovice.cz



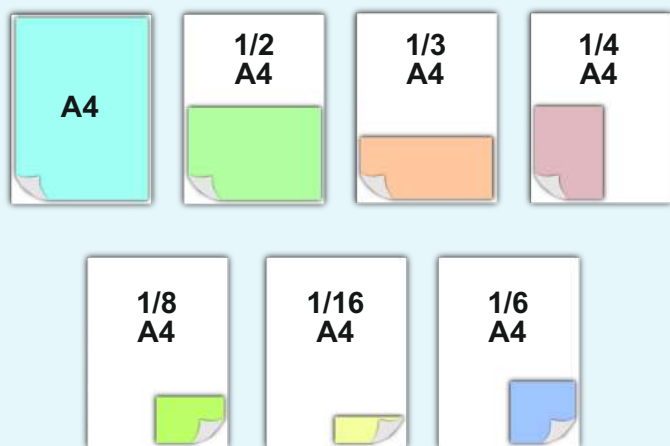
Foto: Petr Vich

Nová světelná signalizace na odbočce na Dubeč...více na str. 6

Slovo starosty	str. 3-4
Rada MČ	str. 4-5
Ohlédnutí za dním v Běchovicích	str. 5
Novinky v Běchovicích	str. 6-7
MŠ a ZŠ	str. 7-9
SSB	str. 10
Knihovna	str. 11
Kultura	str. 12-14
Poděkování od oslavenců	str. 13
Inzerce	str. 15-16
Sport	str. 16-18
Malá poradna	str. 19
Sudoku	str. 19 a 20

Uzávěrka inzerce a příspěvků pro č. 2/2019 je 15.1.2019

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: 900 ks

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

Reg. č. MK ČR E 19752

Život Běchovic vydává Městská část Praha - Běchovice.

Adresa vydavatele: Městská část Praha - Běchovice

Českobrodská 3
190 11 Praha 9

tel: 281 028 602

e-mail: podatelna@praha-bechovice.cz.

web: www.praha-bechovice.cz/1435_Nove-cislo-ZB-na-webu.

Milí Běchovičáci,

na počátku každého nového roku se sluší zhodnotit rok uplynulý a vzít si některá nová nesplnitelná předsevzetí. Nový rok by se měl zahajovat s nadvahou a entuziasmem k novým, lehkavým cílům. O tom a možná ještě o dalším se pokusím sepsat pár řádků v tomto svém novoročním slově starosty.

Rok 2018, s nímž jsme se před pár dny rozloučili, se stal rokem veskrze úspěšným. Odhlédneme-li od různých osobních úspěchů jednotlivců, přinesl tento rok opět více pohody a prosperity. Naše společnost nemusí řešit ve většině případů existenciální otázky, a pokud bychom se na dnešní dobu dívali pohledem i nedávné historie, nebylo zřejmě naší populaci v Čechách lépe. I přes to máme potřebu řešit řadu zdánlivě zásadních problémů. Současná tzv. západní civilizace ztrácí díky blahobytu zájem o základní hodnoty. Má snahu je relativizovat, nebo případně postupně prodávat a opouštět. Osobní svobody, nezávislost a pozice rodiny jsou měněny za „více bezpečí“, ale i více všudypřítomné kontroly. Blahobyt a nutnost stálého připojení na síť nás činí závislými na mobilních telefonech a nakupování. A konečně, rodina, základ naší jinak ateistické společnosti, v posledních letech dostává řádně „na frak“. Stejně jako všechny ostatní jmenované hodnoty... někdy možná i více. Spolu s vytrácením pevných základů hodnot dochází ke snaze zkracovat si cestu k řešení, a to i u těch reálně složitých problémů a situací. Místo snahy zabránit příčině vzniku problémů řešíme mnohem častěji jejich nepříjemné následky. O to ale razantněji.

O migraci a jejích rizicích jsme věděli již řadu let před jejím vznikem. Řešit ji měly země (dle dohod z Dublinu), kde migranti do Evropy vstoupili. Nestalo se tak. Odpovědní se své odpovědnosti zřekli. Místo vyžadování práva dnes raději ukazují prstem všude kolem sebe. Najednou jsou viníci ti, kteří se o migranty (a tedy i problém) nechtějí dělit. Hyperkorektní evropští představitelé problém řešit neumí. I proto je pro ně přijatelnější dívat se na rozklad společnosti ve městech, kam se početné, zcela kulturně odlišné komunity nastěhovaly. Ve jménu vyššího bezpečí rozšiřují počty kamer ve veřejném prostoru a pravomoci tajných služeb v zasahování do soukromí. Zásadně tak jsou narušovány osobní svobody většinové populace. Denně jsme sledováni nejen na svých cestách do zaměstnání, školy a za svými rodinami. Sledují nás i obchodníci na sociálních sítích a internetoví poskytovatelé v preferencích námi navštěvovaných stránek. Bankéři jsou schopni s vysokou pravděpodobností určit podle nákupů „na kartu“, směřujete-li k rozvodu, nebo k jiné životní události. Vševědoucí Google je pak schopen podle kombinací vyhledávaných slov přesně odhadnout blížící se finanční krizi, nebo chřipkovou epidemii. I přes to jsme denně

informováni o teroristických útocích nově pojmenovaných jako například "selhání psychicky narušeného jednotlivce".

A pak je tu rodina. Nic není v této době tak ohrožené jako základní kámen naší společnosti – rodina. Denně na ni útočí nepřeborné množství rušivých faktorů, které bez notné dávky tolerance a dialogu nelze bez problémů ustát. Každý den

se setkáváme s někým, kdo má lepší auto, chytřejšího manžela, anebo hodnější děti. Každý den jsou při tom na facebooku k vidění ideální lidé, perfektně oblečení, v perfektních autech, s perfektními partnery i dětmi. Proč tedy vlastně já nemám ono perfektní auto, proč zrovna můj manžel je takový omezenec?

Do rodinných hodnot přitom nově vstupují další umělé faktory. Společnost nás denně prostřednictvím pavědeckých pojednání na seriózně se tvářících webech informuje o nových trendech v pozici muže a ženy. Muž by nově měl být citlivý, chápavý a maximálně empatický. Vpodstatě by se měl stát plnohodnotným komplementem ženy. Jakékoli projevy chování, dříve nazývaného galantností, jsou vnímány jako nežádoucí, v horším případě urážlivé.

Ženu, bez ohledu na to, že ji tak naše společnost zná již 100 let, bychom měli vnímat jako samostatnou, silnou osobnost se schopností rozhodovat se bez muže! No ježišmarjá! Jak by to asi moje manželka se třemi dětmi dělala, pokud by nebyla dost silná, samostatná a schopná sama rozhodovat! Jak by to asi dělala Angela Merkel v čele Německa, kdyby nebyla dostatečně silná, schopná a samostatná.... Jistě uvedete desítky dalších případů.

Ona pavědecká pojednání mají tendenci vnášet do společnosti nový prvek genderové rovnosti. Ta ale z podstaty fyziologické odlišnosti mužů a žen nikdy nenastane. A je tomu tak dobře. Ženy jsou citlivější, mnohdy labilnější a jemnější. Muži mají být ze své podstaty silnější, stabilnější, a pokud je to potřeba, i hrubší. Proto mají ženy nesrovnatelně vyšší procento zastoupení ve specifických oborech, jako jsou školství či zdravotnictví. Zároveň je naprosto správné a očekávatelné, že ženy nefarají do dolů, nelámou v lomu kámen a nejsou z nich dřevorubci. Ano, jsou mezi námi výjimky. Dobrý, spravedlivý a přísný učitel je většinou nezapomenutelnou osobností našich školních let.

Stejně tak bravurní řidička popelářského auta, kterou každou středu vidím u svého domu, na mě působí sympaticky a minimálně v mém mužském okolí působí zájem. Jejich povolání je však důsledkem jejich



Pokračování na str. 4

Pokračování ze str. 3

rozhodnutí, ne jakékoli nové nauky o genderové rovnosti, ne jakékoli nové kvóty či předpisu.

Jistě, každý by měl být na své pozici odpovídajícím způsobem ohodnocen. Pokud muž lékař pracuje stejně jako žena lékařka, musí být jejich mzda také stejná. Bez ohledu na věk a pohlaví. Je to však záležitostí právě úrovně zaměstnavatele a jeho kreditu a ne společenského postavení ženy či muže. Pokud se totiž pokusíte rozvést dialog s kýmkoli, kdo hájí zájmy tzv. genderové rovnosti, skončíte právě u nerovnosti v odměňování pocházející z odlišnosti pohlaví. Ve jménu lepšího ohodnocení za stejnou práci tak vznikl zcela nový "obor" snažící se vzbudit dojem existence problému a hledání jeho sofistikovaných řešení.

Kam tedy svým rozsáhlým slovem starosty směřují?

Máme před sebou dalších 365 dní příležitostí a šancí. Pojdme se na rok 2019 dívat z nadhledu a bez mindráků způsobených jednotlivci. Bez snahy se mstít mužům za jejich občasná hulvátství a ženám za jejich hysterii. Budme ve společnosti galantními muži a okouzlivými ženami. Doma budme přísnými, ale férovými otci

a laskavými a milujícími maminkami. V zaměstnání požadujeme vždy odpovídající ohodnocení! Vždy ale také s kritickým zřetelem k vlastnímu výkonu.

Vyžadujeme po svých reprezentantech více aktivity v prevenci vzniku problému než v řešení následku (represí). Jejich vyjádření kritizujeme, ale pokud snad některé z nich bude stát za podporu, nebojme se jí vyjádřit.

Vždy požadujeme dodržování pravidel.

Dbejme velmi důsledně na dodržování svých osobních svobod. Neprodáváme je za lepší přístup k síti, či jen za ledabyle odkliknutý souhlas se zpracováním našich osobních údajů. Budme kritičtí ke všemu, co slyšíme, a informace si ověřujeme z více zdrojů. Nebudme ale paranoidní a nedůvěřiví.

Pokud se nám povede dívat se na svět z nadhledu, vnímat souvislosti a dospívat častěji ke kompromisu, může být i rok 2019 pro nás všechny zase o kousek lepší.

S přáním všeho dobrého do nového roku

Ondřej Martan
starosta

ÚMČ Praha - Běchovice



Českobrodská 3
190 11 Praha 9



+ 420 281 028 611



podatelna@praha-bechovice.cz

Úřední hodiny:

Pondělí 8-12 13-17

Středa 8-12 13-18

Pátek 8-12

RADA MČ PRAHA - BĚCHOVICE

Na svém 2. jednání dne 21.11.2018 mimo jiné Rada MČ projednala:

- návrh Rozpočtového opatření č. 36/18 – navýšení a přesuny rozpočtu
- návrh rozpočtu MČ Praha-Běchovice na rok 2019, finančního plánu hospodářské činnosti MČ Praha-Běchovice na rok 2019 a střednědobého výhledu rozpočtu MČ Praha-Běchovice do roku 2024
- návrh na uzavření smlouvy o pronájmu klubovny ve sportovním areálu Richtrova
- návrh na souhlas s udělením výjimek z místní úpravy provozu na pozemních komunikacích v MČ Praha-Běchovice
- návrh na souhlas s uzavřením smlouvy o zřízení služebnosti inženýrské sítě se Správou železniční dopravní cesty, s.o.
- návrh na souhlas s uzavřením dodatku č. 1 k Dohodě o předčasném užívání díla
- návrh na souhlas s uzavřením smlouvy o nabytí a zřízení služebnosti

- návrh plánu zimní údržby komunikací v Městské části Praha-Běchovice v období 2018–2019
- návrh na souhlas s výměnou zábradlí na lávce přes Běchovický potok mezi požární nádrží a hasičskou zbrojnicí Praha-Běchovice
- návrh na souhlas s instalací opláštění kójí ve skladovém zázemí MČ u sportovního areálu Richtrova 536
- návrh na souhlas s vytvořením nového vstupu do skladového zázemí MČ u sportovního areálu Richtrova 536
- návrh zástupců MČ Praha-Běchovice do Rady Základní školy Praha-Běchovice
- návrh na plán termínů zasedání Zastupitelstva MČ Praha-Běchovice v roce 2019
- Vyhledávací studii odstavných kapacit v uzlu Praha – odstavné nádraží sever – Běchovice
- návrh na pověření místostarosty k podpisu sponzorských smluv

Pokračování na str. 5

Pokračování ze str. 4

Na svém 3. jednání dne 3.12.2018 mimo jiné projednala:

- návrh Rozpočtového opatření č. 37/18 – zvýšení rozpočtu o sponzorské dary
- návrh na změnu Zásad pro poskytování odměn ředitelům příspěvkových organizací zřízených MČ Praha-Běchovice
- návrh na poskytnutí odměny řediteli příspěvkové organizace Základní škola Běchovice
- návrh na stanovení odměn fyzickým osobám, které nejsou členy zastupitelstva městské části, za výkon funkce členů výborů, komisí a zvláštních orgánů obce
- návrh na prominutí dluhu z nájmu prostor k podnikání
- žádosti o slevu z nájmu z ročního nájmeného za pronájem pozemků pro umístění navigačních tabulí
- návrh výběru zpracovatele projektové dokumentace a zajištění inženýrské činnosti investiční akce

- „Změna využívání polyfunkčního domu na adrese Mladých Běchovic 2, 190 11 Praha“
- návrh na prodej nevyužívané has.techniky – automobilová stříkačka Karosa CAS K
- návrh na vyjádření k PD „Stavba č. 3127 TV Běchovice, etapa 0022 K Jalovce“
- návrh na souhlas s dělením pozemku parc.č. 1290/1 v k.ú. Běchovice
- návrh programu 2. zasedání Zastupitelstva MČ Praha-Běchovice dne 19. 12. 2018
- návrh na úpravu smluvního vztahu s nájemcem fotbalového hřiště
- návrh na nákup 17 malometrážních ateliérových bytů (ORG 0080878)
- návrh na poskytnutí odměny ředitelce příspěvkové organizace Mateřská škola Čtyřlístek

RNDr. Soňa Beroušková
tajemnice ÚMČ

OHLÉDNUTÍ ZA DĚNÍM V BĚCHOVICÍCH

Rozloučení s MUDr. Janou Nožičkovou

V letošním roce jsme se po více než 40letech rozloučili s MUDr. Nožičkovou. Svou ordinaci definitivně předala MUDr. Radinovi. V Běchovicích začala působit na začátku 70. let. Rukama jí za tu dobu prošly tisíce dětí. Zná tak celé generace rodin nejen v Běchovicích, ale i Dolních Počernicích.

Za městskou část jí na radnici poděkoval starosta Martan i místostarosta Petr Vích. Sama paní doktorka vzpomínala na léta prožitá v Běchovicích velmi pěkně:

„Hlavní dík patří Janě a Jolaně Sedláčkovým, našim sestřičkám. Díky nim jsem zvládla celá léta, od začátku až do konce, v pohodě.“

Paní doktorka patří neodmyslitelně k novodobé historii Běchovic a za její obrovský kus práce jí děkujeme. Do zaslouženého důchodu jí pak přejeme hodně zdraví a životního optimismu, který jí ostatně nikdy nechyběl.

Redakce



Foto : Petr Vích

Rekonstrukce dešťové kanalizace

V ulici Do Říčan byla dokončena první etapa rekonstrukce dešťové kanalizace. Další úsek, mezi ulicemi Litožnická a Na Korunce bude navazovat v roce 2019. Rekonstrukce kanalizace je základní podmínkou pro úspěšnou opravu ulice Do Říčan.

Ondřej Martan
starosta



Foto : Archiv MČ

Semafor Do Říčan

Dne 13. prosince 2018 byl na křižovatku ulic Do Říčan a Českobrodská instalován semafor. Světelná signalizace výrazně zvýší bezpečnost průjezdu křižovatkou.

Ondřej Martan
starosta



Foto: Petr Vích

Zákaz odbočení z Koloděj

Běchovice, konkrétně ulice Ke Kolodějům, se již před časem staly vítanou zkratkou řidičů ze širokého okolí pro připojení na Českobrodskou ulici. Ranní kolony pak stojí mezi rodinnými domy a obyvatelé Běchovic obtěžují nejen hlukem ale i agresivním chováním řidičů. Radnice proto již v polovině roku 2018 nechala instalovat časově omezený zákaz odbočení do ulice Ke Kolodějům ze směru od Koloděj. Cílem je ochrana obyvatel Běchovic před nadměrnou automobilovou dopravou a přesun kolon tam, kde nikomu vadit nebudou - mezi pole.

Ondřej Martan
starosta



Českobrodská - poslední etapa

Na rok 2019 byla naplánována i realizace poslední etapy rekonstrukce Českobrodské. Úsek mezi radnicí a prodejnou Ipex bude pravděpodobně i ten nejsložitější. V tomto úseku totiž bude nově realizována dešťová kanalizace. Původní termín o letních prázdninách 2019 není možné dodržet z důvodu naplánovaných dalších uzavírek. Poslední etapa rekonstrukce tedy bude zahájena již okolo 18. února. Hotovo by mělo být nejdéle do půlky června. Po celou dobu bude provoz probíhat v kyvadlovém režimu. Vjezd do rekonstruovaného místa bude omezen jen pro držitele dobře známých povolenek. Za vzniklé komplikace se omlouváme. Zároveň všem děkujeme za trpělivost.

Jiří Klůna
radní MČ



Park u sochy TGM

Přímé okolí nově instalované sochy TGM prochází pomalu proměnou. Součástí budou nové povrchy chodníků, nové

lavičky i výsadby stromů a keřů. Hotovo by mělo být v prvním pololetí 2019.

Ondřej Martan
starosta



Foto : Petr Vích

MŠ



Návštěva základní školy

Dne 28. 11. navštívili předškoláci z naší mateřské školy prvňáčky v ZŠ.

Hned u dveří nás uvítaly usměvavé paní učitelky Radka Bárťová a Radka Houšková a pozvaly nás do tříd. Tam nás čekali prvňáčci.

Paní učitelka nás hezky přivítala a pozvala, abychom si sedli do lavic k dětem. Po chvilce povídání jsme dostali „pracovní sešitky“, které pro nás připravila paní učitelka, a pustili jsme se do plnění úkolů.

Při práci nám pomáhali kamarádi školáci. Čekal na nás ještě jeden úkol: počítání na tabuli! I to jsme hravě zvládli a za to jsme dostali malé dárečky.

Čas nám rychle utekl a zjistili jsme, že škola je vlastně prima a že už se do ní těšíme.

Paním učitelkám moc děkujeme.

Pavla Mrzenová
zástupkyně MŠ



Foto (2x): archiv školky

Čert a Mikuláš v mateřské škole

Ve středu ráno 5.12. bylo pro děti velkým překvapením, když z okna zahlédly, jak se do školky blíží čerti a Mikuláš s andílkem.

Žáci ze ZŠ Běchovice se pro děti převlékli do masek a uspořádali jim Mikulášskou nadílku. Ve všech třídách děti recitovaly básničky a zpívaly Mikulášovi a čertům písničky a malí hříšníci slibovali, že se do příštího roku polepší a nebudou zlobit. Mikuláš děti obdaroval dárečky a čertíci je trochu postrašili.

Společně si všichni užili předvánoční atmosféru.

Bc. Eva Mašitová
ředitelka MŠ



Foto (3x) : archiv školky

Vánoční cesta za světlem v mateřské škole

V předvečer 7. 12. 2018 se rodiče s dětmi sešli před mateřskou školou, aby společně oslavili příchod Vánoc a začátek adventu. Nejprve všechny děti společně s paní učitelkou Hlavovou uspávaly podzimní přírodu i zvířátka a řekly si básničku „Uspávanka“.

Potom si děti vzaly svou svíčku ve skleničce, kterou si ve školce vyzdobily, a vydaly se na vzdálený konec zahrady. Tady na ně čekalo „vánoční světlo“ ve velké lucerně. Toto světlo, které symbolizuje lásku a radost, si rodiče a děti připálili a postavili se podél cesty. Vznikla tak překrásně osvětlená „vánoční cesta“. Za zpěvu koled se všichni vydali na dětské hřiště. Tam si ještě paní učitelky s dětmi a rodiči zazpívaly a popřály všem krásné vánoční svátky.

Tento zimní podvečer se všem podařilo vytvořit kouzelnou vánoční atmosféru.

Bc. Eva Mašitová
ředitelka MŠ



Foto: archiv školky

Projekt - Keltové

Žáci šesté třídy si připravili velmi krásný projekt s názvem KELTOVÉ. Propojili tak pod vedením paní učitelky Renaty Krejčířikové, Radky Bártové a Radky Houškové hodiny dějepisu, angličtiny, výtvarné výchovy a informatiky. Vzniklo opravdu nádherné veledílo - oppida (opevňovaná sídliště Keltů), zbraně, plastický obraz Kelta a další. Vrcholem jejich snažení bylo divadelní představení, které žáci zahráli svým mladším spolužákům v angličtině.

Je vidět, že máme v Běchovicích samé šikulky.

Alena Nejedlá
ZŠ



Foto (3x): archiv školy

Velké poděkování

Rádi bychom touto cestou poděkovali všem, kteří přispěli na Mikulášské besídce na „Sbírku pro Elišku“, a to zakoupením výrobků dětí z naší družiny.

Díky Vaším štedrým příspěvkům byla vybrána částka 12.454 korun, kterou jsme vložili na transparentní účet. Mnohokrát všem děkujeme.

Děti a vychovatelky ŠD



Foto (2x): Miša Čížková

SOCIÁLNÍ SLUŽBY BĚCHOVICE

Vážení čtenáři,

do nového roku vám přejeme vše dobré, hodně zdraví a životní spokojenosti. Shrnutí roku loňského posíláme v několika fotografiích. Dělo se u nás ale tolik věcí, že by na to celé vydání Života Běchovic nestačilo.

Dovolte mi alespoň, abych poděkovala za spolupráci všem, se kterými jsme v kontaktu, ať už formálním nebo neformálním. A těšíme se na nové zážitky v roce 2019..

Martina Rafačová
sociální pracovnice, koordinátorka aktivit
tel.: 775 997 853, martina@cssb.cz





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

Milí čtenáři,

knihovna je po vánočních prázdninách opět v provozu. Letos jsme vstoupili již do sedmého roku, kdy si užíváme větší, zrekonstruovaný prostor. V lednu vždy probíhá zpracování statistických dat z minulého roku, s konkrétními čísly vás seznámím v únorovém vydání Života Běchovic.

V prosinci proběhl Den pro dětskou knihu. Děti si zahrály hry, mohly se podívat na ukázky knihařského řemesla a samy si ušít malou knížku. Fotografie si můžete prohlédnout na webových stránkách knihovny.

Čtenářská soutěž „Kůstkova čtenářská výzva“ pokračuje až do konce tohoto školního roku, první průběžné vyhlášení výsledků bude 29. března při zahájení letošní Noci s Andersenem.

Na další setkávání v knihovně se těší

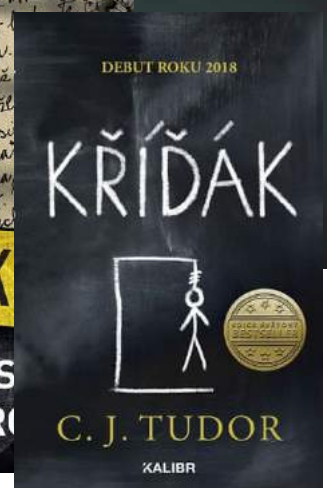
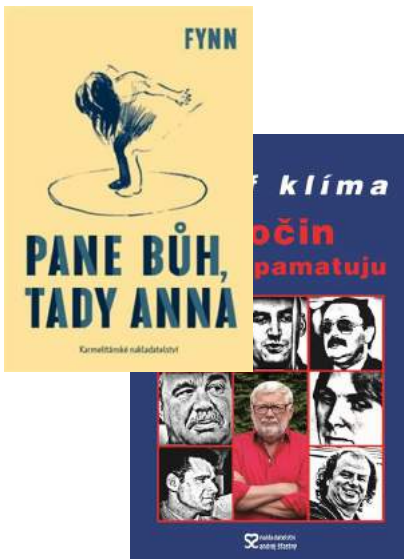
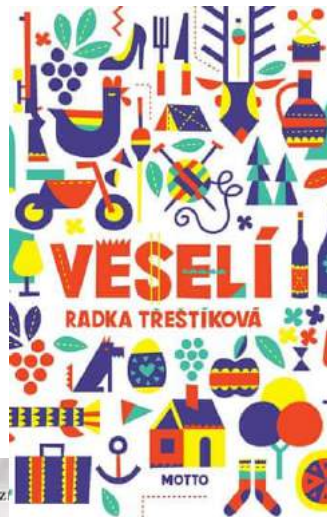
Hana Santolíková
 knihovnice



Foto (3x): Václav Santolík

Knihy nakoupené v prosinci minulého roku

- Radka Třeštková: Veselí
- Dominik Dán: Dopis ze záhrobí
- C.J. Tudor: Křídák
- Arne Dahl: Pět plus tři
- Marta Davouze: Víkend s Miriam
- Josef Klíma: Zločin, jak ho pamatuju
- Josef Beránek, Ladislav Heryán: U Božího mlýna
- Fynn: Pane Bůh, tady Anna
- Stéphane Garnier: Chovejte se jako kočka



Mikulášská besídka

Dne 1. 12. 2018 se v Běchovicích po roce opět konala mikulášská besídka. Program zahájil Běchovický sokol pod vedením paní Holečkové, po něm následovalo vystoupení skupiny Flying boys plné skoků, přemetů a salt. Nesměly chybět ani běchovické děti z družiny se svými vánočními písněmi. Úderem 16. hodiny do sokolovny přišel Mikuláš se svou družinou a začal dětem rozdávat dárkové balíčky. Celý program doplňovalo oblíbené malování na obličej a také zdobení vánočních perníčků s Martinou Míkovou. Celou akci zakončil dechberoucí ohňostroj přesně v 17:00. I tento rok jsme rozdali přes 230 balíčků, což znamená, že návštěvnost byla opět rekordní.

Rád bych touto cestou poděkoval zejména MČ Praha Běchovice, školní družině za překrásnou výzdobu, paním učitelkám z družiny za pomoc při výzdobě sálu a koordinaci rozdávání balíčků, dobrovolným hasičům a mladým hasičům za pomoc při přípravě sálu a v neposlední řadě sponzorům, bez kterých by to samozřejmě nešlo.

Petr Vich
místostarosta



OPRAVY
ALTERNÁTORŮ A STARTERŮ
JIRÍ VÁNA



AUTOSERVIS
JIRÍ KORDA



Vystoupení dívek ze Sokola Běchovice.



Nesmělo chybět ani vystoupení dětí ze školní družiny.



Pan starosta Ondřej Martan s Mikulášem a jeho družinou.



Skupina Flying Boys létala vzduchem.



Mikuláš si rád od dětí poslechl písničku či básničku.

Rozsvícení vánočního stromu v Běchovicích dne 3. 12. 2018



Projev u rozsvícení vánočního stromu pronesl starosta Ondřej Martan.



Nově rozsvícený vánoční strom.

Foto (2x): Jan Jech

Mikulášská nadílka bez čerta

4. prosince se za podpory Městské části Praha-Běchovice konala v zasedací místnosti úřadu Mikulášská nadílka bez čerta pro nejmenší. Vystoupilo divadlo pro děti Dam Dam se hrou Nepořádné Vánoce, která děti velmi zaujala. Poté nás navštívil Mikuláš s andílkem. Podpořili silné stránky dětí a rozdali dárečky, které si všechny děti zasloužily. Děti si namalovaly svůj mikulášský perníček, pohrály si s kamarády a s úsměvem na rtech odcházely s rodiči domů.

Toto odpoledne opět ukázalo, že není potřeba nejmenší děti strašit čertem, setkání tváří v tvář se svatým Mikulášem a andělem vyvolalo velký respekt a úctu. V této tradici budeme rádi pokračovat i v příštích letech.

Veronika Kropáčková



Foto (3x): Jan Jech



PODĚKOVÁNÍ OD OSLAVENCŮ

Děkuji panu starostovi Ondřeji Martanovi za milé blahopřání k mému životnímu jubileu a paní Martině Vlkové za osobní předání dárku a milou návštěvu.

Květuše Sládečková

Chtěla bych touto formou poděkovat zastupitelům naší obce za blahopřání a dar k mému životnímu jubileu. Děkuji

Eva Zemanová





Na koncertě byla starostou O. Martanem pokřtěna i audionahrávka kroniky Běchovice z let 1938 - 1945. Audionahrávku nahráli žáci ZŠ pod vedením M. Míkové a paní učitelky Nejedlé.

Adventní koncert na Staré poště dne 11. 12. 2018



Na koncertě vystoupila sólistka Národního divadla Sylva Čmugrová doprovázená profesory L. Horákem (akordeon) a P. Hůlou (housle).



Adventní koncert zaplnil společenský sál Staré pošty téměř do posledního místečka.

Foto (3x): Jan Jech

Předvánoční promítání v Běchovicích

V pátek 21. 12. 2018 proběhlo na radnici předvánoční setkání dospělých i dětí spojené s promítáním populární české pohádky Anděl Páně. Tentokrát jsme se setkali v hojném počtu, vedle krásného filmu jsme si užili svažené víno poskytnuté radnicí i přinesené cukroví a další dobroty. Promítání zahájil starosta Ondřej Martan, který popřál všem přítomným krásné Vánoce a vše nejlepší v novém roce.

Toto promítání bylo již čtvrté v řadě, v září 2018 jsme totiž zahájili program „Kino na radnici“. Jako další film si občané zvolili známý český film „Rozmarné léto“ natočený na motivy románu Vladislava Vančury. Film na radnici promítáme v únoru 2019, všichni jste srdečně zváni.

Jitka Ryšavá, Miroslav Šáckl



Foto : Miroslav Šáckl



PRODEJ A SERVIS JÍZDNÍCH KOL, SKI SERVIS

CYKLO POČERNICE

LYŽE · PRODEJ · SERVIS
PŮJČOVNA · BAZAR

KOLA - PRODEJ, SERVIS
Náchodská 708/79, Praha 9 - Horní Poernice
Po - Pá 9.00 - 18.00, So 9.00 - 12.00
Tel. 281 928 897, www.cyklopocernice.cz

Ars lingva – Umění jazyka
Úvaly, Dobrovského 485

- jazykové korektury na PC – diplomové, bakalářské práce, články, reklama, další texty
- příprava na přijímací zkoušky z češtiny pro žáky 5., 7. a 9. třídy
- příprava na maturitu z českého jazyka a literatury

Kontakt: ars.lingva@seznam.cz,
tel. 602777627
Začínáme od 1.1. 2019



lenka hyánková
účetnictví, daňová evidence, poradenství

VEDENÍ ÚČETNICTVÍ

Nabízím **KOMPLETNÍ ZPRACOVÁNÍ** účetnictví, daňové evidence, DPH + kontrolní hlášení, mezd, silniční daně, daňových priznání a účetních závěrek. Nabídka služeb je určena jak pro právnické, tak pro fyzické osoby. *Cena dohodu*

Tel.: 606 548 966 **Email: lh.ucto@email.cz**

Klub Pilates Dubeč
cvičení na strojích pilates



Pilates na strojích, masáže, kineziotaping
NA CO TO JE ? Překvapí vás účinnost při:
- zlepšení držení těla, zpevnění hlubokých břišních a zádočných svalů
- formování postavy
- rehabilitaci po úrazech
- při přípravě k porodu
- po porodu zpět ve formě raz dva

nám. U lípy svobody 7, Dubeč, tel. 728 382 656, skupina na FB Klub Pilates Dubeč



Pro konzultaci zdarma či nezávaznou schůzku volejte

606 796 657

martin.drlicka@re-max.cz

Hodnocení ★★★★★



Martin Drlička - Vaše realitní jednička!

Děkuji vám za **dlouhodobé hodnocení 10/10!** Všechny mé reference naleznete na www.martindrlicka.cz

Veselé Vánoce
a šťastný nový rok 2019

RE/MAX
Horizont

SERVIS, PRODEJ, BAZAR a PŮJČOVNA pro **LYŽE a KOLA**

Lyže brousíme na strojích Wintersteiger, broušení na kameni, keramické kotouče, WAX future voskovačka, na půjčení můžete vybírat ze všech velikostí, i těch nejmenších, carvingových lyží i běžek, potvrzení o seřízení vázání na digitální seřizovače.

CELOSEZONNÍ PŮJČENÍ dětského i dospělého lyžařského kompletu , také běžeckého a snowboardového *(lyže, snb, boty, hole)*

Prodej zimního lyžařského vybavení – *sjezdové lyže, dětské lyže, běžky, boty, hole, přilby, ... BAZAR dětského lyžařského vybavení*

Další aktuální akce a informace na webu nebo facebooku.

SKI a BIKE centrum DODOSPORT,

Nám. U lípy svobody 6/48, DUBEČ

Tel. 602 26 66 55, 272 768 397, www.dodosport.cz

Otevřeno: pondělí 14 – 19 h, úterý 14 – 18 h, středa 14 – 18 h, čtvrtek 14 – 19 h, pátek 14 – 18 h, (sobotní dopoledne od listopadu do března, další termíny jen po telefonické dohodě)

ZDE BY MOHL BÝT VÁŠ INZERÁT
Velikost 1/4 A4
Cena 960,- Kč (včetně DPH)

SPORT

Běchovičtí sršni se s rokem 2018 rozloučili úspěšnými Mikulášskými turnaji

Podzimní úspěchy všech našich sršních kategorií jsme završili 2.prosince Mikulášským turnajem v běchovicke sokolovně. Na halovém turnaji jsme jako pořadatelé přivítali dopoledne družstva školiček a odpoledne mladších přípravků. Živelná i nadšená hra pobavila desítky fanoušků, tribuny v hale byly plné... Samotní Sršni rozhodně neklamali. Školička prohrála až v samotném finále turnaje na penalty, Kryštof Novák byl nejlepším střelcem turnaje. Trenéři mladší přípravky postavili hned dvě mužstva. Běchovičtí sršni A obsadili 3.místo, Běchovičtí sršni B skončili 5. V této kategorii jsme měli nejlepšího brankáře Matěje Kratochvíla.

Naši fotbalisté teď přes zimu trénují v hale, mladší dorost tréninky doplňuje tradiční Zimní ligu.

Umístění jednotlivých kategorií v soutěžích po skončení podzimu:

Mladší žáci: 8.místo

Starší žáci: 5.místo

Mladší dorost: 3.místo

Každý, kdo by chtěl za jakoukoli kategorii Sršňů hrát fotbal, má šanci. Kontakty najdete na našich stránkách www.bechovictisrsni.cz v sekci NÁBOR.

Alan Hejma



Foto (2x): Archiv Sršni



Jak se daří našim volejbalovým družstvům?

Mládežnická družstva volejbalového oddílu SK JOKY mají odehranou polovinu zápasů mistrovských soutěží.

Družstvo mladších žákyň, jako nováček v soutěži Přebor Prahy, se po třech kolech

ligových turnajů nachází

na průběžném 17. místě.

Toto mladé družstvo zatím získává zkušenosti, jeho hra má ještě daleko k dokonalosti, ale každý, kdo má zkušenost s výkonnostním volejbalem, ví, že přechod z mini volejbalu do šestkového volejbalu je velmi náročný. Jelikož je toto družstvo tvořeno zejména hráčkami z nižších věkových kategorií, má před sebou dlouhou a snad i slibnou budoucnost.

Mladší žáci hrající za oddíl Sokol Vršovice a tvořící základ tohoto družstva se po odehraných třech kolech nachází v polovině tabulky. Na přihlášení vlastního družstva máme zatím málo chlapců.

Družstva v mini volejbalu (tříčlenná družstva) úspěšně hájí naše barvy. Družstvo „A“ je na špici soutěže (byla po minulém kole na průběžném 2. místě), ale marodka v průběhu třetího kola nás vyřadila z účasti boje o medaile. Toto družstvo bude mít další možnost ukázat své kvality na mistrovství republiky. Družstvo „B“ a „C“ tvoří hráčky, které začaly s volejbalem v září, doplněné o hráčky z nižších věkových kategorií, jsou na průběžném 33. – 34. a 45. místě.

Hráčky a hráči hrající soutěže mladších žáků a žákyň i soutěže mini trénují v Újezdu nad Lesy v tělocvičně MZŠ Polesná (ve středu od 19:00 a v pátek od 18:00). Tato skupina má trénink již zaměřen na výkonnostní volejbal.

Druhá tréninková skupina tvořená přípravkou (děti od 7 let) a nově příchozími trénuje v hale v Běchovicích ve středu od 16:00 a v pátek od 15:00. Trénink této skupiny je zaměřen na zdokonalování základních pohybových dovedností, všeobecný rozvoj herních činností a to hlavně formou her. Přípravka hraje soutěže v barevném volejbalu, což je zjednodušená forma volejbalu pro jednotlivé věkové kategorie. Všechna družstva v barevném volejbalu mají za sebou absolvování kontrolních turnajů. Tato skupina sestavuje pro krajské kolo v barevném volejbalu, které se koná v sobotu 6. 1. 2019, tři dvojčlenná družstva do žluté kategorie a dvě dvojčlenná družstva do červené kategorie. Krajské kolo v kategorii oranžové odehrajeme v dubnu.

Žlutá kategorie je určena pro 8leté děti a jedná se o přerušovanou hru – přehazovanou.

Naším žluťáskům se přípravné turnaje zdařily, a tak se těšíme, jak si užijí krajské kolo.

Červená kategorie je určena pro 10leté děti a jedná se již o plynulou hru volejbalu hranou prsty (bagr není povolen). V této kategorii máme přihláшено jedno družstvo zkušených, ale mladších hráček a jedno družstvo nováčků.

V lednu v roce 2019 bude probíhat v Běchovicích (Richtrova) nábor dětí do přípravy. Rádi bychom do přípravy přibrali další šikovné holky i kluky.

Sportu zdar a volejbalu zvláště!

Za SK JOKY oddíl volejbalu

Petr Plzenský

Tel: 732954394

plzenskyp@seznam.cz



Foto : Archiv SK Joky

Jak si vedeme ve stolním tenise?

I v letošní sezoně stolního tenisu se našemu týmu SANK Běchovice II výborně daří. Za poslední dva roky jsme vybojovali každý rok postup do vyšší třídy a momentálně hrajeme III. třídu pražského rekreačního stolního tenisu. Složení týmu je od 40 do 80 let, a přesto se v zápasech odehrávají vyrovnané souboje. Pan Ladislav Sejka v prosinci oslavil 80 let! Soupeře si umí svojí vytříbenou technikou a zkušenostmi povodit, kam a jak potřebuje. Tímto mu všichni přejeme hodně štěstí, zdraví a dalších sportovních úspěchů. Aktuálně je náš tým v tabulce na 6. místě z deseti týmů.

Marcela Urbanová



Foto (3x): Marcela Urbanová



TRAMPOLÍNKY ✓ Běchovicích

nové lekce s Věrou Berouškovou

NEDĚLE 17:00

Sportovní hala Běchovice, Richtrova 536

Prosím přineste si vlastní podložku

Cvičení na trampolínce je vysoce účinným kardio tréninkem, při kterém spálíte spoustu kalorií, odbouráte tuky a výrazně zvýšíte svou fyzickou kondici. Na mých lekcích je skákání protkané balančním cvičením a posilovacími sériemi, které jsou zaměřené na stehna, hýždě, břicho a paže.

Více informací:
Věra Beroušková
Tel.: 606 081 782
www.fitsverou.cz
fitsverou@seznam.cz
FB: Fit s Věrou
jednorázový vstup 100 Kč
10 vstupů 850 Kč
Využijte kartu Multisport



PILATES ✓ Běchovicích

nové lekce s Věrou Berouškovou

NEDĚLE 18:00

Sportovní hala Běchovice, Richtrova 536

Prosím přineste si vlastní podložku

Pilates rozvíjí koordinaci, sílu, rovnováhu, flexibilitu a dýchání. Propracovává zádové, břišní a hýžděové svalstvo jako základ správného držení těla. Pohybové sekvence jsou promyšlené vypracovány tak, aby odbouraly špatné návyky a nenásilnou formou formovaly celé tělo.

Více informací:
Věra Beroušková
Tel.: 606 081 782
www.fitsverou.cz
fitsverou@seznam.cz
FB: Fit s Věrou
jednorázový vstup 100 Kč
10 vstupů 850 Kč
Využijte kartu Multisport

Sudoku č. 1

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

Sudoku č. 2

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

MALÁ PORADNA

Spánek – nepodceňujte ho

Spánek je pro tělo velice důležitý. To, jak spíme, se promítá do našeho celkového zdravotního stavu, ale i do nálady celého dne.

Jak dosáhnout kvalitního spánku?

Spánek je útlumově-relaxační fáze organismu. Zpomaluje se při něm dýchání, klesá krevní tlak, snižuje se funkčnost některých našich smyslů (zrak po dobu spánku zcela mizí). Potřeba spánku je velmi různorodá. Někomu stačí 5 hodin i méně, jiný si pořádně neodpočine dřív než po 8 hodinách kvalitního spánku a další potřebuje minimálně 10 hodin.

Světlo je rušivý prvek

Spousta lidí usíná v osvětlené místnosti nebo alespoň při záři televizoru. Podle odborníků rozhodně neděláme dobře. Za světla se nestihne přirozeně tvořit spánkový hormon melatonin, a proto se snižuje kvalita následného spánku. Umělé světlo také nepříznivě působí na některé přirozené tělesné pochody (krevní tlak, teplota apod.).

Když se málo vyspíme...

Trpíme-li nedostatkem spánku, jsme v první řadě unavení. Náš mozek si potřebuje také odpočinout, takže hůř vidíme, špatně se soustředíme, klesá nám tlak. Podle posledních výzkumů jsou nevyspalí lidé mnohem náchylnější k tomu, aby naletěli nějakému podvodníkovi.

Kde nejlépe spát?

- v tmavé místnosti s minimem světla
- při spíše chladnější teplotě, ale záleží na každém jedinci, co je mu příjemné – každopádně ne v přetopené místnosti
- není-li možno spát při otevřeném okně, pak je třeba místnost před spánkem řádně vyvětrat
- podle lékařů je vhodnější tvrdší podložka

Znáte cykly svého spánku?

K důkladnému nočnímu odpočinku je třeba absolvovat (většinou nevědomky) 5 až 6 spánkových cyklů.

První fáze spánku je usínání, poté přichází postupně druhá až čtvrtá fáze, kdy upadáme do stále hlubšího spánku. Od usnutí do upadnutí do hlubokého spánku uběhne přibližně třicet minut. Poté přichází spánek paradoxní.

Při něm ochabují svaly, látková výměna se zpomaluje, kolísá krevní tlak, u mužů dochází k erekci. Po paradoxním spánku přichází doba lehkého spánku a následuje znova celý koloběh od druhé fáze až po fázi lehkou, dokud nedojde k probuzení.

Znáte fáze spánku?

První fáze spánku je doba těsně před usnutím. Celý organismus se uvolňuje a připravuje se ke spánku. Druhou fází je tzv. REM, pro kterou jsou charakteristické rychlé pohyby očí. Dále vzniká ve svalech napětí a zdají se sny. Tato fáze se během spánku opakuje 3x až 4x. Třetí fází je tzv. NREM, ve které se mohou dostavit samovolné pohyby rukou, nohou. Je to dáno vysokým svalovým napětím. Oči se nepohybují a sny jsou velmi slabé. Tato fáze má ještě 4 podfáze, poslední z nich zahrnuje nejhlubší spánek, ve kterém je velmi těžké se probudit. Pokud člověk neprochází všemi fázemi spánku, nastávají problémy s nespavostí.

A co ovlivňuje kvalitu spánku?

Do jisté míry ovlivňují kvalitu spánku naše všednodenní aktivity. Po veliké denní zátěži můžeme spát okamžitě, nebo jsme natolik přetažení, že se nám usnout nedaří. Víte, že dopolední opalování na sluníčku nebo v soláriu urychluje fázi vylučování melatoninu a navozuje dříve ospalost, zatímco odpolední slunce má účinky opačné? Nikotin a kofein jsou látky povzbuzující. Neměly by se požívat čtyři až pět hodin před ulehnutím. Alkohol sice urychluje nástup spánku, ale

i v nízkých dávkách zároveň narušuje jeho další průběh. K usnadnění termoregulace a odvádění tepla z kůže jsou přes den vhodné sporty, po osm hodině večer si dopřejme půlhodinovou teplou lázeň.



Příště si povíme, zda nám něco říkají naše sny.

Adéla Kroisová
s použitím internetu

NOVĚ NA STARÉ POŠTĚ



Na Staré Poště jsme otevřeli kavárnu a čajovnu, kam si můžete jít přes den dát výtečnou speciálně praženou výběrovou kávu, japonské čaje a po večerech zacvičit jógu, zameditovat na pravidelných meditačních workshopech nebo si u rozpáleného krbu přečíst něco z naší knihovny. Plánujeme také různé sebe-rozvojové přednášky se zajímavými osobnostmi a víkendové akce zaměřené na sebepoznání a hlavně radost ze života, která věříme, že je s tím přímo spojená.

Celý náš koncept se jmenuje Aumakua centrum a zaměřuje se na 3 základní pilíře bytí.

Tělo - mysl - duše.
Jsme koučové a vycházíme z toho, že jedinec nemůže žít naplněný život, pokud nepracuje se všemi třemi složkami najednou.

Chceme, aby se u nás lidé cítili dobře, aby si u nás odpočinuli, načerpali síly a když budou chtít, tak se i něco nového naučili. Ale nemusí.
Budeme rádi, když k nám zákazníci budou chodit rádi.

Kromě skvělé kávy a čaje máme i něco malého k zakousnutí.

Najdete nás v přízemí vedle Bankomatu Unicredit a Pekařství Moravec.
Otevřeno je každý všední den od 8 do 18ti a v sobotu od 9ti do 15ti.

Za jakékoli náměty ke zlepšením a změnám jsme rádi, říkejte nám je prosím, budeme na nich pracovat.

Webové stránky: www.aumakua.cz
Adresa: Českokobrodská 1 - Praha Běchovice
Kontakt: Daniel Trpák & Ondřej Halama
Telefon: 605 900 572 & 773 769 788



PEKAŘSTVÍ MORAVEC

OTEVŘENO OD 2. 1. 2019

Pondělí - Pátek 6:00 - 18:00
Sobota 7:00 - 12:00
Neděle Zavřeno

- čerstvé pečivo (3x denně)
- obložené chlebíčky a pečivo z vlastní výroby
- saláty
- bezlepkové pečivo
- kávu, čaj, kakao, čokoládu, mléčné koktejly
- smoothie
- domácí limonády
- křupavé plněné pannini
- zapečené i studené toasty
- vafle
- v zimě svařák, v létě zmrzlinu



SUDOKU - řešení

Sudoku č. 1

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

Sudoku č. 2

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