



4/2026

Život ěchovic

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



**Vepřové hody na konci března přinesly do Běchovic
tradiční zabijačkové pochoutky...**

Slovo starosty
 Úřad MČ, Rada
 MŠ, ZŠ
 Knihovna
 Sociální služby Běchovice
 Sport
 Inzerce

str. 3
 str. 3-5
 str. 9-10
 str. 11
 str. 12
 str. 14-15
 str. 16-18

Uzávěrka inzerce a příspěvků pro č. 5/2026 je 15. 4. 2026

CENÍK INZERCE ŽIVOTA BĚCHOVIC



Ceník je platný od 1. 1. 2025

Velikost 1 strany A4-uvnitř	4 600 Kč
Velikost 1 strany A4-poslední strana	5 380 Kč
Velikost 1/2 strany A4-uvnitř	2 300 Kč
Velikost 1/2 strany A4-poslední strana (inzerát rozvržen na šířku)	2 670 Kč
Velikost 1/3 strany A4-uvnitř	1 730 Kč
Velikost 1/4 strany A4-uvnitř	1 150 Kč
Velikost 1/6 strany A4-uvnitř	870 Kč
Velikost 1/8 strany A4-uvnitř	580 Kč
Velikost 1/16 strany A4-uvnitř	280 Kč

Uvedené ceny jsou včetně DPH.

Šéfredaktorka: Šárka Hudečková
 Redakční rada: Ing. Bc. Kamil Dvořák, MBA, 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: Petr Chrt, polygrafické práce, grafické práce: Lenka Vichová, 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
 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.

Milí Běchovičáci,

máme před sebou duben, který je prvním skutečně jarním měsícem. S teplejším počasím přichází i více příležitostí k našemu společnému setkávání. Rád bych se krátce ohlédl za březnem, kdy mi velkou radost udělaly naše tradiční vepřové hody. Bylo skvělé vidět, kolik z vás si našlo cestu za dobrým jídlem a sousedským popovídáním. Právě tato neformální setkání dělají naše Běchovice tím správným místem pro život.

Jaro je v plném proudu, ale s ním se bohužel naplno rozjela také stavební činnost v našem okolí. Práce na Pražském okruhu a přeložce silnice I/12 jsou nyní velmi znát, což se projevuje vyšší prašností i hustším provozem v našich ulicích. Chci vás ujistit, že se zástupci staveb pravidelně komunikujeme a snažíme se negativní dopady na naše bydlení co nejvíce mírnit. Podrobné závěry z posledních jednání najdete v samostatném článku na našem Facebooku, kde uvádíme všechna aktuální fakta a termíny.

Abychom si od stavebního ruchu trochu odpočinuli, rád bych vás pozval na nadcházející pálení čarodějnic. Letos jsme zvolili komornější akci v areálu Staré pošty, kterou pro nás připravují naši běchovičtí hasiči. Půjde o pohodové rodinné odpoledne s programem pro děti a každý malý účastník od nás dostane buřta na opečení. Přijďte si prostě užít klidný čas u ohně v kruhu přátel a sousedů.



Přeji vám všem pohodový duben plný jarního sluníčka a dobré nálady.

Ondřej Martan,
váš starosta

ÚŘAD MČ PRAHA - BĚCHOVICE

Vážení občané, srdečně vás zveme na

23. zasedání zastupitelstva městské části Praha-Běchovice,

které proběhne **ve středu 22. dubna 2026 od 18 hodin**
na ÚMČ Praha-Běchovice, Českobrodská 3, Praha 9.

Program bude uveřejněn na úřední desce Úřadu MČ.



ÚMČ Praha - Běchovice



Českobrodská 3
190 11 Praha 9



+ 420 281 028 611



podatelna@praha-bechovice.cz

Úřední hodiny:

Pondělí	8-12	13-17
Úterý	9-12	13-15
Středa	8-12	13-18
Čtvrtek	9-12	13-15
Pátek	8-12	

Na svém 85. mim. jednání dne 24. 2. 2026 rada MČ projednala a schválila:

- souhlas s uzavřením Dodatku č. 11 k SoD Realizace Náměstí Běchovice;
- souhlas s uzavřením Dodatku č. 1 k SoD Zpracování Studie sídelní zeleně – Praha-Běchovice.

Na svém 86. jednání dne 4. 3. 2026 rada MČ projednala a schválila:

- stanovení dne, místa a času konání svatebních obřadů na území MČ Praha-Běchovice;
- návrh úpravy Statutu sociálního fondu;
- návrh úpravy Statutu fondu rozvoje a rezerv;
- rozpočtové opatření č. 03/26 – dotace na činnost Místní lidové knihovny;
- rozpočtové opatření č. 04/26 – zapojení sponzorských darů „Dětský karneval 2024“;
- schválení rozpočtů příspěvkových organizací městské části Praha-Běchovice na rok 2026 a střednědobých výhledů rozpočtu příspěvkových organizací městské části Praha-Běchovice na roky 2027 až 2029;
- plán kontrol příspěvkových organizací a organizačních složek zřizovaných MČ Praha-Běchovice pro rok 2026;
- dodatek č. 3 ke Smlouvě o dílo „Výstavba 3. pavilonu Centra sociálních služeb Běchovice“;
- revokaci a doplnění usnesení rady č. 7/083/26 ze dne 4. 2. 2026 k návrhu na nákup stánků pro potřeby provozování tržního místa;
- schválení autorského dohledu při zpracování projektové dokumentace „Park k Táboru“;
- návrh spolupráce při zpracování podkladů pro dotaci – Veřejné prostranství u školy v Běchovicích;
- návrh spolupráce při zpracování podkladů pro dotaci – Snížení energetické náročnosti objektu MŠ v Běchovicích, Rekonstrukce sportovní haly Richtrova a Stavební úpravy Staré pošty ul. Českobrodská č. p. 1 (Komunitní centrum s penzionem, Podkrovní nebytové prostory – administrativa);
- návrh pronájmu boxů na kola, umístěných u železniční zastávky Běchovice-střed na pozemku parc. č. 1418/1, k. ú. Běchovice;
- uzavření dodatku č. 1 ke Smlouvě o nájmu reklamní plochy se společností Kuchyně a interiéry LIVING s. r. o.;
- uzavření dodatku č. 1 ke Smlouvě o nájmu reklamní plochy s L.P.;
- schválení výběru dodavatele pro VZMR s názvem „Instalace závlahového systému truhlíků podél ulice Českobrodská“;
- uzavření nájemní smlouvy se společností AGROTRADE, a. s.;
- uzavření nájemní smlouvy s paní V. R.;
- vydání vyjádření k projektové dokumentaci pro povolení záměru ke stavbě „I/12 Běchovice – Úvaly, DUSP – Z4“;
- užívání části pozemku parc. č. 1220/12, k. ú. Běchovice – výzva k odstranění oplocení;
- schválení změny smlouvy/poskytovatele připojení na PCO pro objekt Hudební stodoly;
- rozhodnutí o podnětech občanů přijatých dne 11. 12. 2025;
- dotaci z rozpočtu MČ Praha-Běchovice na rok 2026 pro společnost Dobromysl, z. ú.

Na svém 87. jednání dne 18. 3. 2026 rada MČ projednala a schválila:

- rozpočtové opatření č. 05/26 – náhrada obcím za účelně vynaložené náklady na pohřbení zemřelého;
- schválení hospodářského výsledku Základní školy Praha-Běchovice z vedlejší hospodářské činnosti, rozdělení hospodářského výsledku a na schválení účetní závěrky k 31. 12. 2025;
- schválení hospodářského výsledku Mateřské školy Čtyřlístek z vedlejší hospodářské činnosti, rozdělení hospodářského výsledku a na schválení účetní závěrky k 31. 12. 2025;
- návrh spolupráce při zpracování podkladů pro dotaci – Veřejné prostranství u školy v Běchovicích – oprava;
- dodatek č. 1 ke Smlouvě o výpůjčce nemovitostí (CSSB);
- výběr nájemce prostor sloužících k podnikání v nemovitosti 3. pavilon Centra sociálních služeb Běchovice v ulici Za poštovskou zahradou, Praha-Běchovice – obchodní prostor;
- výběr nájemce prostor sloužících k podnikání v nemovitosti 3. pavilon Centra sociálních služeb Běchovice v ulici Za poštovskou zahradou, Praha-Běchovice – kavárna;
- pronájem bytové jednotky v Centru dostupného bydlení – pro osoby v sociální tísní;
- cenovou nabídku na grafiku, výrobu a potisk sportovních triček pro běžecký závod Běchovice – Praha v roce 2026;
- plán rozvoje prorodinné a proseniorské politiky městské části Praha – Běchovice na období 2026-2028;
- kácení dřevin v ochranném pásmu zařízení elektrizační soustavy v rámci akce „Praha-Běchovice, Českobrodská 1480/3, nove kNN, obnova kVN (S-153918)“;
- souhlas s cenovou nabídkou na čištění silnic a chodníků v MČ Praha-Běchovice II;
- souhlas s realizací přípojek elektro pro technologii závlahy truhlíků v ulici Českobrodská v k. ú. Běchovice;
- vydání výjimky z místní úpravy provozu na pozemních komunikacích v rámci stavby „Výkop pro kabel v ulici Českobrodská a okolí“;
- uzavření Smlouvy o zřízení služebnosti inženýrské sítě;
- aktualizaci pojištění majetku MČ Praha-Běchovice;
- rozpočtové opatření č. 06/26 – dotace ze SR na akci „EU – Revitalizace Náměstí Běchovice“;
- vyhlášení veřejné nabídky na pronájem prostor sloužících k podnikání v nemovitosti Stará pošta;
- zrušení statutu služebního bytu;
- vyhlášení záměru na pronájem bytu č. 1/1 v nemovitosti č. p. 1 v ulici Českobrodská v Praze-Běchovicích.

Na svém 87. jednání dne 18. 3. 2026 rada MČ projednala a vydala nesouhlasné stanovisko:

- k žádosti o vyjádření a souhlas se stavbou „Novostavba objektu zahradní restaurace a stavba zahradní prvovýroby v Újezdu nad Lesy“;
- k vyjádření k projektové dokumentaci pro rekonstrukci a přístavbu rodinného domu na pozemku parc. č. 693, k. ú. Běchovice.

*Ing. Bc. Kamil Dvořák, MBA,
tajemník ÚMČ*

Opatření k nekontrolovanému množení toulavých koček

Ve dnech 22. až 23. dubna 2026 dojde na veřejném prostranství vymezeném ulicemi K Železnici, Do Dubče a Václava Kovaříka k odchytu toulavých koček.

V zájmu úspěšnosti odchytu žádáme občany lokality Běchovice 2, aby před zahájením odchytu (cca 48 hod. před, tedy od 20. 4. 2026) a po dobu jeho provádění nekrmili v uvedené lokalitě volně žijící kočky a nedotýkali se odchyťových klecí. Své mazlíčky pak krmili v uvedenou dobu doma a pokud možno je v nočních hodinách zdrželi ve svých domovech, případně je vhodným způsobem označili (např. obojkem). Odchyt provede odchyťová služba Městské policie hl. m. Prahy, Útulek pro opuštěná zvířata Dolní Měcholupy.

Jedná se o preventivní opatření, které má přispět k udržení populace v určité zdravotní, genetické, případně chovatelské kvalitě, zejména omezení rizika, které mohou nastat překročením mezí početnosti populace v jejím teritoriu a zabránit vzniku utrpení zvířat a nadměrných škod, šíření nákaz nebo jiných nežádoucích vlivů jejími přemnoženými a často oslabenými příslušníky.

Odchycené kočky budou dočasně (cca 6 – 7 dní) umístěny do karantény útulku. Po sterilizaci a kastraci a dalším veterinárním ošetření (vakcinace, odčervení apod.) pak budou v souladu s doporučením Ústřední komise pro ochranu zvířat a Ministerstva zemědělství ČR vráceny zpět do místa odchytu.

*Martina Vlková,
ÚMČ*

Společně pro Běchovice: recyklace, modernizace a nové stromy

V areálu společnosti PORR a.s. v Praze-Běchovicích funguje již dva roky recyklační linka spolu s obalovnou asfaltových směsí. Oba provozy jsou určeny prakticky výhradně pro potřeby společnosti PORR a jejich hlavním cílem je efektivně využívat materiály, které by jinak končily jako odpad. Díky recyklaci se výrazně snižuje množství stavební sutě na skládkách a zároveň klesá potřeba těžby nových surovin.

V posledních týdnech se mezi některými obyvateli objevily obavy z možného zvýšení dopravy a zhoršení ovzduší. Rádi bychom proto všechny ujistili, že k žádnému nárůstu dopravy v obci nedojde a objem provozu zůstane stejný jako dosud. Recyklační linka je využívána především pro naše vlastní projekty a obalovna pracuje v dlouhodobě stabilním režimu. Zároveň usilujeme o to, aby byl provoz co nejšetrnější – proto ve spolupráci se starostou Ondřejem Martanem připravujeme přechod z plynového vytápění na plně elektrifikovaný a udržitelnější provoz. Tento krok povede k dalšímu snížení emisí a k čistšímu prostředí v Běchovicích.

Recyklační linka je nepřetržitě kontrolována a všechny emisní limity jsou dlouhodobě plněny. Přestože linka běží už druhým rokem bez jakýchkoli problémů, bereme současné podněty vážně a jsme připraveni sdílet výsledky měření s městskou částí i veřejností. Věříme, že otevřená komunikace je cestou, jak si vzájemně udržet důvěru.

Velký význam pro nás má i spolupráce s městskou částí, které si velmi vážíme. Společně se starostou hledáme cesty, jak kromě modernizace provozu přispět také přímo k rozvoji Běchovic. Dohodli jsme se proto na výsadbě nových stromů v naší městské části. Společně nyní vytipováváme vhodná místa, která následně projdou konzultací s odborem životního prostředí a s arboristy, aby výsadba co nejlépe doplnila místní krajinu a přinesla dlouhodobý prospěch všem obyvatelům.

Naším cílem je být dobrým sousedem a partnerem pro místní komunitu. Obalovna Běchovice s.r.o. i Recyklační centrum PORR a.s. chtějí ukázat, že průmyslový provoz může fungovat moderně, šetrně a v souladu s potřebami lidí i budoucích generací.

Tisková zpráva PORR a.s.



**„Krásné
a
radostné
Velikonoce
plné
pohody
a jarní
energie!“**

Radnice otevřela dveře zvědavosti: děti v rolích reportérů

Jednou za rok se na naší radnici odehrává milá a zároveň velmi poučná tradice. Děti ze školní družiny se společně se svými paní učitelkami vydávají za panem starostou, aby se ho zeptaly na vše, co je zajímavé o životě v Běchovicích. A že těch otázek bývá opravdu hodně!

Letos ale nebyly v dotazování aktivní jen děti – ptal se i pan starosta. A kdo odpověděl správně nebo položil zajímavou otázku, byl odměněn drobnou pozorností. O to větší byla motivace dětí zapojit se do rozhovoru a přemýšlet nad tím, co se kolem nich děje.

Malí zvědavci se pustili do témat historických i současných. Zajímalo je například, jak stará je naše škola – dozvěděli se, že už má úctyhodných 122 let. Stejně tak je překvapilo, že budova úřadu patří mezi nejstarší v obci a její historie sahá více než 100 let zpět. Děti se také dozvěděly, že se v těchto prostorách kdysi hrávalo i divadlo.

Velký zájem vzbudila i výstavba družiny, která trvala dva roky, nebo informace o tom, že Běchovice budou brzy slavit 800 let od svého založení a nachází se zde přibližně 640 čísel popisných.

Jedna z otázek pana starosty mířila i na místní rybníček – ptal se dětí, odkud se v něm bere voda a jak se vlastně plní. Vysvětlil jim, že rybníček má své vlastní prameny. Voda v něm právě přibývá i díky deštům, a proto se mu říká „Nebesák“.

Nechyběly ani otázky na přírodu v širším okolí. Děti si připomněly názvy potoků, které protékají naší městskou částí – Říčanský potok, Rokytka či Běchovický potok.

Velmi zajímavé bylo i povídání o běchovickém znaku. Jeho pravá část připomíná spojení s Prahou, zatímco levá část odkazuje na starou poštu. Spodní část pak symbolizují tři potoky, které jsou pro naši oblast typické.

Děti se zajímaly i o novinky. Pan starosta jim vyprávěl o Kapli Andělů, kde visí tři zvony se zajímavými jmény – Vaňha, Jelen a Korunka. Každé z těchto jmen má svou vazbu na místní lokality.

Setkání bylo jako vždy velmi příjemné a obohacující pro obě strany. Děti odcházely nejen plné nových poznatků, ale i s malou odměnou za svou aktivitu. Pan starosta si jistě odnesl radost z jejich upřímného zájmu.

Tato tradice krásně ukazuje, že i ti nejmenší mohou mít velký zájem o místo, kde žijí – a že Běchovice mají rozhodně co nabídnout.

*Šárka Hudečková,
ÚMČ*



Nové nákupní centrum v Běchovicích: Kde jsme a co nás čeká?

Milí Běchovičáci, víme, že stávající nákupní možnosti v naší městské části už dávno neodpovídají potřebám moderního bydlení. Přestože si vážíme dostupnosti čerstvého pečiva nebo mléka v našem středisku, je jasné, že v širší sortimentu nemůže současná prodejna konkurovat řetězcům jako Lidl nebo Albert. Zasloužíte si víc a my na tom intenzivně pracujeme!

Proč právě bývalé uhelné sklady?

Městská část dlouhodobě připravuje novou lokalitu pro moderní obchodní centrum. Vybrali jsme místo původních uhelných skladů – plochu, která je dnes nevyužitá, ale má ideální polohu:

- Skvělá dostupnost pro automobily.
- Přímý dosah pro cestující z vlaku a autobusu.
- Pohodlný přístup pro místní obyvatele.

Co se nám už povedlo?

Cesta k novému obchodu není sprint, ale maraton. Za poslední roky jsme udělali obrovský kus práce:

- Územní plán: Přesvědčili jsme Magistrát hl. m. Prahy o nezbytnosti této funkce pro Běchovice a prosadili její zakreslení do připravovaného územního plánu.
- Pozemky: Prostřednictvím hlavního města Prahy se nám podařilo vykoupit majoritní část pozemků od Správy železnic a aktuálně probíhají jednání se soukromými vlastníky o zbývajících parcelách.
- Zájem obchodníků: Oslovili jsme trh a můžeme potvrdit, že o Běchovice má zájem hned několik velkých subjektů!

Proč nešlo opravit staré středisko?

Často se ptáte, proč se nerozšířilo stávající centrum. Odpověď známe všichni – bylo to naše rozhodnutí. V referendu jsme jasně odmítli přestavbu původního objektu, protože investor požadoval vybudování parkoviště na pozemcích městské části a přímý sjezd z Českobrodské. Respektujeme tento hlas, a proto jsme se soustředili na novou, vhodnější lokalitu.

Kdy se dočkáme?

Městská část nebude stavbu přímo financovat ani stavět – na to potřebujeme strategického partnera. Aktuálně čekáme na nový územní plán celého hlavního města, který by měl být vydán v letošním roce.

I kdybychom ale začali projektovat zítra, realistický odhad do otevření je minimálně 2 až 3 roky. Je to proces, který nelze uspěchat, pokud má být výsledek kvalitní.

Shrnutí: Prostor jsme připravili jak z pohledu územního plánu, tak majetkové struktury. Jakmile Praha dokončí schvalování celoměstského plánu, začneme jednat s konkrétními investory o realizaci.

Děkujeme vám za trpělivost a podporu. Budeme vás i nadále informovat!

Ondřej Martan,
starosta



Aktuálně ke stavbě okruhu 511 a přeložky I/12

Milí Běchovičáci, máme za sebou důležitá jednání se zástupci ŘSD a zhotovitelů staveb. Se startem nové sezóny nás čeká intenzivnější stavební ruch, a proto jsme za městské části jasně stanovili pravidla, aby byl dopad na náš život co nejmenší.

Co jsme projednali?

Méně prachu: Požadujeme pravidelné kropení stavenišť i příjezdových cest a důkladný úklid silnic.

Trasy nákladních aut: Řidiči musí jezdit jen po určených trasách. Žádné „zkracování“ přes obytné zóny!

Nižší rychlost: Stroje musí v blízkosti zástavby zpomalit, aby se nevířil prach.

Důsledná kontrola: Pokud nebudou firmy dodržovat předpisy nebo znečišťovat silnice, bude věc řešit policie.

Jak nám můžete pomoci?

Pokud uvidíte nákladní auto stavby tam, kde nemá co dělat, vyfoťte ho a pošlete nám podnět. S konkrétními řidiči a firmami to budeme okamžitě řešit.

Prosba na závěr:

Stavba už je v plném proudu, rostou první mostní konstrukce, ale také se uzavřely některé stezky. Prosíme, nevstupujte na staveniště – je to nebezpečné a zbytečně to práce komplikuje.

Děkujeme vám za trpělivost a shovívavost. Snažíme se se zhotoviteli vyjednat co nejlepší podmínky, aby byl komfort bydlení v Běchovicích narušen co nejmenší.

Ondřej Martan,
starosta

Dobré zprávy z kolejiště: SŽ odpovídá!

Milí Běchovičáci, pamatujete na náš únorový seznam přání pro Správu železnic? Máme v ruce odpověď! Sice nám připomněli, že jsme „kategorie D“ a přes tisícovku cestujících denně je pro ně „adekvátní“ standard, ale nenechali jsme se odbýt. Vybojovali jsme pro vás konkrétní vylepšení!

Na co se můžeme těšit?

- **Budeme znát čas!** Na každé nástupiště SŽ doplní klasické hodiny. Takže konec lovení mobilu v dešti, abyste věděli, o kolik minut má ten vlak zase zpoždění.
- **Velký bratr v podchodu!** Abychom se v našem jediném podchodu cítili bezpečněji, SŽ tam nainstaluje kamery napojené přímo na dohledové centrum. Vandaly tohle sledování určitě nepotěší.
- **Digitální budoucnost?** Informační tabule s odjezdy budou součástí velké modernizace (v rámci VRT). Zatím se musíme spolehnout na hlášení rozhlasu a papírový jízdní řád – prostě takové retro s napětím.

Co dál? Označovače jízdenek budeme dál řešit s ROPIDem a bezbariérový přístup zůstává naším velkým tématem pro budoucí investice. Plošiny z minulosti se neosvědčily (vandalové, znáte to), takže budeme tlačit na pořádné řešení. Děláme malé kroky, ale směr je správný. Na nádraží se vidíme u nových hodin!

Ondřej Martan,
starosta

ÚŘAD MČ PRAHA - BĚCHOVICE

Pietní akty
k uctění památky obětí válek
(kladení věnců)

proběhnou

v úterý 5. května 2026

**v Běchovicích 1 v 9:30 hodin
v Běchovicích 2 v 9:45 hodin**



PODĚKOVÁNÍ OD OSLAVENCŮ



Děkuji MČ Praha-Běchovice za blahopřání a dárek k mému životnímu jubileu a panu M. Jiříkovi za návštěvu.

Vladimír Feix

Velký ekotým – výroba levandulových mýdel

Dne 19.2. se sešli v mateřské škole děti, rodiče a paní učitelky, abychom si společně uvařili levandulová mýdla a také si společně připomněli, co se nám v tomto školním roce v ekoškolce podařilo.

Již na podzim jsme s dětmi přemýšleli, jak využít levanduli, kterou jsme vypěstovali na školkové zahradě. V minulém školním roce jsme vytvářeli voňavé levandulové pytlíčky a letos jsme s dětmi a rodiči naplánovali výrobu mýdel.

Na malém ekotýmu jsme si nakreslili do plánu, co vše budeme potřebovat. Kdo obstará mýdlovou hmotu, vonné olejčky, nádobí, vařič a formičky. Zapojila se také paní kuchařka, která nám poskytla vařič a nádobí, rodiče zapůjčili formičky.

Na začátku setkání jsme si jako vždy rozdělili role: fotograf, zapisovatelka, měřič času, myslitel, občerstvovač. Potom jsme si prohlédli fotografie a obrázky dětí z malého ekotýmu, informovali rodiče o průběhu činnosti.

Děti a rodiče měli možnost u jednoho stolečku poznávat pomocí smyslů různé bylinky a také se dozvěděli, k čemu se využívají. U druhého stolečku mohli čichem rozlišovat aromatické olejčky.

U třetího stolečku potom probíhalo míchání mýdlové hmoty a nalévání do formiček. Děti si pak mýdla ozdobily sušenými bylinkami.

Na závěr si děti mohly zahrát pohybovou hru „Bába kořenářka“ a pochutnat na občerstvení, které nám maminky připravily.

Hotová mýdla použijeme na prodejní výstavu dětských výrobků velikonoční jarmark. Zde si za drobný dobrovolný příspěvek rodiče mýdla odnesou. Příspěvek použijeme na nákup rostlin a pomůcek do ekoškolky.

Setkání bylo velice příjemné a výrobky se moc povedly. Moc děkujeme zúčastněným rodičům a těšíme na další společné setkání.

*Eva Mašitová,
ředitelka MŠ*



Návštěva předškoláků z Mateřské školy Čtyřlístek v 1. třídě ZŠ

V pátek 20. ledna se naši předškoláci z Berušek a Rosniček vydali na návštěvu do 1. tříd běchovické základní školy. Prvňáčci s paní učitelkou nás přivítali, a tak jsme si mohli prohlédnout, jak to v takové opravdové školní třídě vypadá a vyzkoušet si, jak vlastně probíhá vyučování. Děti se tak mohly zúčastnit ukázky hodiny čtení a psaní a prohlédnout si všechny školní potřeby žáků. Dopoledne strávené ve škole se nám moc líbilo a moc děkujeme paním učitelkám, že dětem tento nevšední zážitek umožnily.

*Marie Vostatková,
učitelka MŠ*



Klub Autobus

Zdravíme čtenáře v novém měsíci,

Rádi bychom vám představili update, který si pro vás safe space pro děti a mládež Autobus nachystal na nadcházející dubnové dny.

Do safe space můžete přijít anonymně, pod přezdívkou, můžete se na nás obrátit se vším, co řešíte, ať už ve škole, s kamarády nebo třeba na sítích. Zajímají vás konkrétní témata a nevíte, koho se zeptat nebo se stydíte o tom mluvit? Experimenty s látkami, první vztahy nebo jak vycházet s dospělými ve vašem okolí? Přijďte za námi a zkusíme to spolu probrat.

V safe space pro vás máme vždy připravený program, který ale přizpůsobujeme podle toho, co vás aktuálně zajímá nebo trápí. Vždy se snažíme, abychom byli v daném měsíci společně kreativní (vaření, vytváření), abychom chodili ven (na procházky, hraní míčových her), učili se nové věci a bavili se o tématech, která jsou důležitá pro dnešní mladé (kahoot kvízy, diskuze na témata měsíce). Tyto aktivity jsou vždy uzpůsobené tomu, co zrovna potřebujete.

Safe space Autobus pro je pro vás otevřený každé pondělí, úterý a čtvrtek od 12 do 17 hodin v našich prostorách v Běchovicích, konkrétně na adrese Mladých Běchovic 2, a je určený pro děti a dospívající ve věku 9–18 let. Můžete si s námi domluvit např. doučování. V pondělí a středu nás můžete najít v terénu – aktuální lokalitu, kde se pohybujeme, najdete v daný den na našem Instagramu, nebo se můžete přijít zeptat k nám na safe space. Tady se můžeme potkávat s vámi všemi ve věku od 9 do 26 let a můžete si domluvit i individuální schůzku s naším pracovníkem.

ZŠ

Zápis do prvních tříd

Ve středu 4. 2. 2026 se v naší škole uskutečnil zápis do budoucích prvních tříd. K zápisu se dostavilo 68 dětí. Z tohoto počtu bylo 33 dětí ze spádové oblasti a 28 dětí nespádových. Plánujeme otevření dvou prvních tříd. Losování přihlášek nespádových dětí proběhlo ve čtvrtek 12. 2. od 18:00 v hlavní budově školy.

Všechny děti, které byly přijaty do prvního ročníku, budou moci navštívit naši školu při setkáních „Zkus být školákem“. Jedná se o tři setkání v průběhu května a června, kdy si děti budou moci vyzkoušet, jaké to je, být školákem. Setkají se s paní učitelkou a poznají své spolužáky. Přesné termíny budou zveřejněny na webu školy v průběhu dubna.

Velmi se těšíme na setkání s našimi novými žáky.

Jana Voráčová,
zástupkyně ZŠ

UŽ BUDU PRVNÁČEK



V březnu jsme se věnovali tématu bezdomovectví. V dubnu se budeme zaměřovat na téma bezpečného trávení času na internetu. Můžete se těšit na tematický kahoot, worksheetsy, společné povídání o tématu a na kreativní i sportovní aktivity. Přijít můžete taky na swap pro holky i kluky s oblečením v různém stylu a barvách a o jeho refresh se starají klienti a kolegové tým, že nosí trička, bundy, šaty a mnohé další, co už nepotřebují. Swap umožňuje, aby se oblečení dostalo k někomu novému, který ho zrovna chce nebo potřebuje a posiluje smysl spolupráce a vzájemné pomoci. Připravený pro vás máme také koutek pro holky s beauty produkty. Najdete tam třeba laky na nehty, různé řetízky, náušnice, které si můžete odnést.

Přidat se můžete také k týmu Ligy férového fotbalu, který tvoříme se safe space Reset z Vysočan. Je to pro holky i kluky a budeme společně trénovat fotbal a účastnit se zápasů, kde jde kromě sportu také o trénink komunikačních dovedností.

Máme rádi plány, ale zároveň se může stát, že je za pochodu drobně upravujeme, protože reagujeme na situace, které aktuálně potřebujete řešit.

Nabízíme i možnost zdravého jídla v safe space – za potraviny v tomto směru vděčíme laskavému daru ze strany Potravinové banky Praha i pracovníkům od nás z klubu, kteří se účastní pravidelně potravinové sbírky probíhající dvakrát do roka v České republice jako celorepublikové akce.

Pokud byste se chtěli dozvědět více informací, nebo získávat aktuality, tak určitě sledujte náš instagramový profil @safespace.autobus, popř. všechny informace najdete také uvedené na dveřích safe space.

Tereza

Olympijské medaile ve škole

V rámci olympijského týdne měla škola vzácnou příležitost vyzkoušet si pocit olympijských medailistů. Pan Michal Jiřík přinesl do školy medaile svého tatínka, legendárního hokejisty, Jaroslava Jiříka. Měli jsme možnost prohlédnout si účastnickou medaili z olympiády ve Squaw Valley (1960), bronz z Innsbrucku (1964) a stříbro z Grenoble (1968). Věříme, že tato krásná zkušenost některé žáky inspiruje a do naší školy z budoucích olympiád přivezou zlato.

Jana Voráčová,
zástupkyně ZŠ

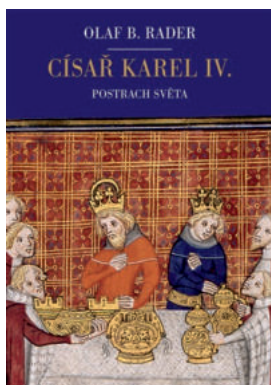


Velký knižní čtvrtek

28. velký knižní čtvrtek, který se letos konal 19. března, představil to nejzajímavější z jarní nabídky českých knižních nakladatelství. Letos jsme všechny tituly pořídili i pro naši knihovnu.

Olaf B. Rader: Císař Karel IV.

V nejnovější biografii českého krále a římsko-německého císaře Karla IV. autor pojímá 14. století jako dramatické období, plné politických a hospodářských krizí a kulturního neklidu. Kniha je založena na důkladné znalosti a mistrné interpretaci vyprávěcích a diplomatických pramenů, stejně jako na kritickém přístupu k dosavadnímu historickému bádání.



Daniel Krásný: Pacička

Mladý novinář Otokar Starý nikdy netoužil pátrat po své minulosti. Jenže po smrti adoptivních rodičů – a pod nátlakem své partnerky Markéty – se nechá přihlásit do televizního pořadu Shledání po letech. Po dojemném setkání se starší sestrou, jež rovněž vyrůstala v adopci, se společně vydávají do malé vesnice na okraji Českého ráje, kde by měla údajně žít jejich biologická matka.

Jde ale vážně o dobrý nápad? A co je zač ta záhadná pacička – jediná věc, která mu po pokrevních příbuzných zbyla? V překvapivém thrilleru s hororovými prvky se nevinné pátrání po rodinných kořenech záhy promění v boj o život.



Tereza Ševčíková: Ta bolest nejsi ty

Psychoterapie je v české společnosti stále zahalená jakýmsi závojem tajemna. Lidé si nejsou jisti, co se s nimi bude při konzultacích dít, jaký vliv na ně bude psychoterapeut mít, zda je to bezpečné a zda to vůbec potřebují. Hlavním smyslem knihy Ta bolest nejsi ty, je popularizovat psychoterapii a nabídnout čtenáři bezpečnou exkurzi do reálných psychoterapeutických konzultací.



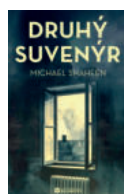
Boris Akunin: Rusko Leninovo a Stalinovo

Tato kniha je zřejmě posledním dílem velkolepého projektu známého ruského prozaika Borise Akunina s názvem Dějiny ruského státu. Akunin se původně proslavil dnes už legendárními detektivkami, které se odehrávají v epoše carského Ruska.



Michael Shaheen: Druhý suvenýr

Zdánlivě obyčejná sebevražda řadového úředníka v pražské vile představuje teprve začátek napínavého detektivního příběhu. Když se totiž policejní inspektor Kafka ponoří do vyšetřování, odhalí spojitost s legendami opředenou smrtí Jana Masaryka.



MÍSTNÍ KNIHOVNA PRAHA – BĚCHOVICE



Za Poštovskou zahradou 479

úterý 9–12 15–18

čtvrtek 12–18

www.knihovna-bechovice.cz

tel: 703 148 033

Barbora Majchráková: Cesta na Sardinii

Maminka, dcera a vnučka. Tři generace jedné rodiny. A cesta k moři, která na první pohled vypadá jako obyčejná dámská jízda. Jenom maminka ale ví, proč vybrala jako cíl právě Sardinii, a koho na ostrově bude hledat. Dcera si na pláži plánuje pořádně odpočinout. A vnučka? Ta se těší, až celá tahle příšerná rodinná dovolená konečně skončí.



Thomas Enger, Johana Gustawsson: Městečko Son

Kari Voss je psycholožka, uznávaná odbornice na odhalování lži a na řeč těla. Pro své schopnosti je vyhledávanou konzultantkou osloské kriminální ústředny, kde dobře znají i jejího otce, bývalého policistu. Přišla o manžela, ale má syna Vetla... přesněji řečeno měla. Před lety chlapce někdo unesl, a ona nepřestává doufat, že se s ním opět shledá. Nyní se však dostane k vyšetřování vraždy dvou šestnáctiletých dívek, s jejichž rodiči se zná. Podezřelých je hned celá řada a motiv mohli mít i někteří příbuzní dívek.



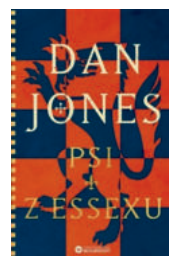
Petr Opršal: Běsná zem

Napínavý postapokalyptický román odehrávající se v nepříliš vzdálené budoucnosti v oblastech bývalé České republiky. Stát a jeho struktury zanikly, poslední nezničená města a komunity se pokouší přežít na vlastní pěst. Integrační civilizační roli státu částečně převzaly mocné korporace, které však ani zdaleka nemají jen ušlechtilé cíle.



Dan Jones: Psi z Essexu

Červenec 1346. Na pláži v Normandii se vylodí deset mužů. Říkají si Psi z Essexu a je to neukázněná četa lučištníků vedená ostříleným kapitánem, který už má nejlepší léta za sebou. Boj o trůn největšího království západní Evropy právě začal. Psi z Essexu přináší čtenáři syrovou realitu středověké války i každodenního života opřenou o autorovu dlouholetou zkušenost s popularizací historie.



Pavel Pospěch: Osamělí hrdinové

Kultura individualismu a její dopady na lidské životy a politiku.

Všichni jsme výjimeční... Když najdeme své autentické já, konečně budeme šťastní... Úspěch a životní spokojenost si musíme zařídít sami, nikdo to za nás neudělá... Máme právo žít si život po svém...

V článku byly použity krácené nakladatelské anotace z webu velkyctvrtek.cz



Hana Santolík, knihovnice

Vážení čtenáři,
dovolím si tentokrát pojednat o tématu které se může zdát poněkud náročnější, přesto se týká bezprostředně každého z nás.

Smrt a umírání: důstojnost, blízkost a podpora

Téma smrti a umírání patří v naší společnosti stále mezi obtížně sdílená témata. Přesto je smrt přirozenou součástí života a zaslouží si stejnou pozornost, péči a důstojnost jako jeho začátek. Snad je přirozeným přáním lidí, dožít poslední období, chvíle života v prostředí, které znají, obklopeni svými blízkými. Umírání ve známém či domácím prostředí přináší mnoho otázek, ale i výzev, na které je dobré být připraven.

Člověk si přeje zemřít „doma“

Domov představuje bezpečí, soukromí a osobní historii, která je někdy neměnná po celý život. V domácím prostředí má člověk větší „kontrolu“ nad svými denními rituály, může být obklopen rodinou, domácími mazlíčky, známými předměty, které ho dlouho formovaly a působily na něj. Pro mnohé je důležité zachovat si důstojnost a odejít v klidu tam, kde vše začalo, či alespoň tam kde to důvěrně zná.

Z pohledu sociální práce a péče o seniory je klíčové respektovat přání člověka zjm. v „posledních věcech“. Autonomie a právo rozhodovat o vlastním životě – a tedy i o jeho závěru – jsou základními principy lidského života jako takového.

Co obnáší péče?

Péče o člověka v závěrečné fázi života je náročná fyzicky i psychicky. Rodina se často ocitá v nové roli pečujících, bez předchozí zkušenosti. Mohou se objevovat obavy z bolesti, zhoršování stavu nebo z toho, „co dělat, až přijdou poslední chvíle“.

Důležité je vědět, že rodina na to nemusí být sama. V České republice fungují např. služby mobilních hospiců, domácí zdravotní péče a terénní sociální služby. Mobilní hospic a zdravotní péče zajišťuje lékařskou a ošetrovatelskou péči, pomáhá s tlumením bolesti a dalších obtíží a poskytuje podporu i rodině. Terénní služby a sociální práce s nimi spojená, pomáhají řešit praktické a každodenní záležitosti – tj. péče o člověka a jeho základní potřeby a také metapotreby. Zde se obvykle jedná o lidskou komunikaci ukazující jako jeden z hlavních faktorů, které mohou výrazně pomoci rodinným příslušníkům, aby zvládli náročné chvíle.

Emoce a komunikace

Umírání není pouze fyzickou událostí, ale hluboce lidským a vztahovým procesem. Objevují se variabilní emoce – strach, smutek, vztek, bezmoc, vzdor, někdy i úleva. Je přirozené, že se tyto pocity střídají, často také ve frekvenci, která je rychlejší, než by bylo ideální a zvládnutelné.

Otevřená komunikace je velmi důležitá. Mluvit o přáních, obavách i o samotné smrti může být těžké, ale často přináší úlevu. Umírající člověk může chtít vyřešit nedorozumění vztahy, předat důležitá sdělení nebo jednoduše cítit přítomnost svých blízkých. Sociální pracovník může být prostředníkem počátku takových rozhovorů a pomoci rodině hledat cestu a vhodná slova, jak témata otevřít či předávat vlastní zkušenosti.

Poslední chvíle a období po úmrtí

V závěru života dochází k přirozeným změnám – člověk více spí, méně jí a pije, slábne komunikace. Tyto změny jsou běžnou součástí procesu umírání. Důležitá je přítomnost, klidné prostředí a zajištění fyzického komfortu. V samotném závěru se jídlo a pití stávají zcela bezvýznamnými, a naopak může na významu získat prostá přítomnost druhého, často

také bez nutnosti verbální komunikace, neboť v těchto chvílích se otevírají alternativní formy komunikace – jako např. sdílení emočního pole, tj. dynamické toky proudů emocí, které mohou mít až intuitivní povahu a jejich proudy někdy uzavírají nevyřešená témata, situace, zážitky apod.

Po posledním vydechnutí je vhodné dát sobě, rodině čas na rozloučení – tj. možnost zůstat o samotě se zemřelým a dořešit „poslední věci“. I tento moment je součástí procesu truchlení.

Důstojnost až do konce

Umírání není nikdy jednoduché pro každého z přítomných, ale při dobré podpoře může být důstojným a klidným zakončením individuálního života. Z odborné praxe víme, že rodiny, jednotlivci, kteří měli možnost být svému blízkému nejbližší až do konce, často zpětně hodnotí tuto zkušenost jako těžkou, ale smysluplnou.

Smrt si zaslouží otevřenost, respekt a podporu. Mluvit o ní neznamena vzdávat se života – naopak to znamená přijmout jeho celistvost. Úkolem odborníků v sociální práci je být průvodci v tomto citlivém období a pomáhat, aby závěr života probíhal s co největší mírou lidskosti, bezpečí a důstojnosti.

V uvedeném tématu zůstalo mnoho nevyřešeného, ale nelze na pár řádcích sdělit vše. Rád bych toto pojednání zakončil parafrází z jednoho pohádkového příběhu, který snad vnáší jemnou dávku optimismu i do konečnosti života: „Život bez konce ztrácí svůj smysl...“.

Přeji všem klidné dny.

Přeji příjemné dny
Mgr. Martin Stromský,
ředitel SSB

SDH PRAHA- BĚCHOVICE

ZÁSAHY/ŠKOLENÍ/AKCE ÚNOR 2026

13-02-2026

ZAJIŠTĚNÍ PO DOPRAVNÍ NEHODĚ

13-02-2026

VÝCVIK - FLASHOVER KONTEJNER (FOK)

13-02-2026

TECHNICKÁ POMOC - ÚNIK VODY V BYTĚ

14-02-2026

TECHNICKÁ POMOC - OTEVŘENÍ BYTU

@hasicibechovice



Hasičský ples v Běchovicích: Když se sokolovna promění v tančírnu

Vážení spoluobčané, milí hosté našeho hasičského plesu, v sobotu 24. ledna 2026 ožila naše běchovická sokolovna tradiční a netrpělivě očekávanou událostí, kterou byl letošní hasičský ples. Je až neuvěřitelné sledovat, jak se tento prostor dokáže jednou v roce proměnit v nádherný a reprezentativní taneční sál. Atmosféra byla již od prvních minut naprosto fantastická, sál se zaplnil do posledního místa a parket se okamžitě zaplnil nadšenými tanečníky.

O skvělý hudební doprovod se postarala naše ověřená a velmi oblíbená kapela Brand New Band, která ani tentokrát neklamala a sázela jeden hit za druhým. Díky jejich energii zůstával parket neustále plný hostů všech generací a radostná nálada se rychle rozšířila po celém sále.

Naši hasiči si pro nás připravili bohatý doprovodný program, ve kterém nechybělo několik velmi vtipných soutěží, u nichž se smíchy bavila celá sokolovna. Soutěžilo se o hodnotné ceny, které jsme mohli zajistit především díky mimořádné štědrosti našich partnerů. Rád bych na tomto místě poděkoval hlavním partnerům večera, společností Petr car a.s. a Technologie hlavního města Prahy a.s. Naše velké poděkování však patří i všem dalším partnerům, kteří přispěli k bohaté nadílce cen; pro lepší přehled je uvádíme na samostatné grafice u tohoto článku. Velmi si jejich podpory vážíme, protože právě díky nim si mohl z plesu odnést krásnou výhru skutečně každý.

Celý večer se nesl v duchu sousedské pohody a bylo radostné vidět, jak naše běchovická komunita dokáže držet pohromadě a společně se bavit. Chtěl bych upřímně poděkovat všem organizátorům za jejich obrovské nasazení při přípravě sálu i celého náročného večera. Byl to pro nás všechny nezapomenutelný zážitek a já už se teď těším, až se v podobném složení sejdem i příští rok.

*Pavel Lněnička,
hospodář sboru*



Foto (5x): Jan Jech



A je tu duben, fotbal v plném proudu!

Už je to dobré, zima je pryč! Ideální roční doba vrátit se k soutěžnímu fotbalu. A přesně to Běchovičtí sršni udělali. Ostré, opravdové zápasy hrají všechny naše kategorie, obě přípravy, mladší žáci i naši bývalí Sršni hrající za Sokol Běchovice. Nesmíme samozřejmě zapomenout na naši školičku. Nejmladší Sršni usilovně trénují, trenéři jim dokonce zadávají dovednostní domácí video úkoly, to tu ještě nebylo! Školička se samozřejmě také utkává se svými stejně starými soupeři na různých turnajích. 18. 4. má na programu turnaj v Březiněvsi, 26. 4. pak v Újezdě nad Lesy.

Přijďte se nás podívat!

Nabídka našich nejbližších domácích zápasů.

MLADŠÍ PŘÍPRAVKA:

10. 4. 16:30 Běchovičtí Sršni – Újezd Praha 4

24. 4. 17:00 Běchovičtí Sršni – Štěrboholy

STARŠÍ PŘÍPRAVKA:

10. 4. 16:30 Běchovičtí Sršni – Újezd nad Lesy

24. 4. 17:00 Běchovičtí Sršni – Braník

MLADŠÍ ŽÁCI:

26. 4. 17:00 Běchovičtí Sršni – Jižní Město Chodov

10. 5. 17:00 Běchovičtí Sršni – Uhřetěves

MUŽI:

11. 4. 16:30 Sokol Běchovice – Kyje

25. 4. 14:00 Sokol Běchovice – Šeberov

Alan Hejm a

8. kolo Přebor starších žáků skupina 3

14. 2. 2026

Další sobotní turnaj tentokrát v Brandýse nad Labem. Čekali nás čtyři nevyzpytatelní soupeři, ale my jsme přijeli vyhrát, co půjde.

Horní Počernice Orka B : SKFAB 2 : 6

SKFAB : Floorball Club FALCON blue 1 : 6

FAT PIPE Traverza : SKFAB 2 : 7

LEV Lysá : SKFAB 4 : 7

Hráč turnaje Jakub Večerka „C,,

1. 3. jsme odehráli 9. kolo 4. koše přeboru starších žáků.

FAT PIPE Traverza : SKFAB 2 : 2

Butchis RED : SKFAB 6 : 3

Orka Horní Počernice B : SKFAB 4 : 0

Lev Lysá : SKFAB 9 : 4

Hráč turnaje Matěj Kaše

Celkově kluci odehráli dva turnaje, v rámci 14 dní, a každý byl diametrálně odlišný. Bohužel nám to 1. 3. nevyšlo, ale stále jsme na cestě, která ukazuje směr a vůli bojovat. Když to srovnáme se začátky, je tam obrát o 180 stupňů k lepšímu.

Elérové odehráli v zimní prázdninové pauze pouze tři přátelská utkání, kdy slavili jednu remízu a výhru, ale poznali i porážku, ale od soupeře, který hraje o 4 koše nad námi, ale odvedli v oslabené sestavě skvělé výkony. Jsou to velké florbalové naděje.

Jiří Suchomel

BĚCHOVIČTÍ SRŠNI

NÁBOR DĚTÍ

Zkus fotbal u nás

Naše dětské kategorie a časy tréninků

Školička U7
2019 a mladší
Po, St od 17:00

Mladší příprava U9
2017 - 2018
Po, St od 17:00

Starší příprava U11
2015 - 2016
Po, St od 17:00

Mladší žáci U13
2013 - 2014
Út, Čt od 17:00

Nábor kluků i holek probíhá po celý rok
a je možné navštívit jakýkoliv trénink po předchozí domluvě s trenérem dané kategorie.

Vše důležité najdete na
www.BechovictiSrsni.cz

Jarní kurz tenisu

Vážení rodiče,

nabízíme Vám pro Vaše děti jarní kurz tenisu. Přihlásit se můžete u nás v areálu Sank Na Korunce v Běchovicích, a to na trénincích od pondělí až do čtvrtku v časech od 15 h do 19 h, kdy tréninky pro děti probíhají. Máme zájem o sportovně nadané děti ve věku od 5 let do 16 let. Můžete také zavolat na mobil 775030846 trenérce Mirce Melicherové a přijít si zdarma tenis kdykoli vyzkoušet.

Děti se seznámí se základy tohoto krásného bílého sportu – tenisu. Učíme je hravou a zábavnou formou, tak, aby měly radost z pohybu a na sport se těšily. Ke každému svěřenci přistupujeme s maximální podporou, protože tenis je dost těžkým sportem, hlavně v jeho začátcích, kdy se učí technika. Proto je na místě obrnit se trpělivostí a přejít i chvíle, kdy dítě třeba i nechce pokračovat a má nějaké problémy se posouvat. Každý začátek je prostě těžký, a to v jakémkoli sportu.

Tenis vyučujeme ve skupinkách dětí od 2 do 5 hráčů v jeho začátcích a poté přistupujeme i k individuální výuce po zvládnutí základní tenisové techniky, což je např. po 2 letech tréninku. Ceny za trénink jsou proto dostupné pro širokou veřejnost. Pro talentované děti připravujeme turnaje v rámci tenisové školy. Ten, kdo by chtěl být závodním hráčem a účastnit se turnajů v rámci Prahy nebo i celostátně, tady je třeba zdůraznit docházka na tenisové tréninky několikrát týdně 3 až 4krát. Jinak, pokud dítě dochází na trénink pouze 1krát týdně, naučíme jej pouze jeho základům.

Letos pro děti připravujeme i příměstský tenisový kemp přímo v areálu tenisových kurtů Na Korunce, a to v termínu od pátku 28. srpna do pondělí 31. srpna. V časech od 9 h do 15 h s obědy a 16 h tenisu. Kemp stojí 3 900 Kč a je zde zahrnut pronájem kurtů, trenér, oběd pro dítě, ceny. Přihlásit se můžete telefonicky 775030846 nebo melicherova.mirka@seznam.cz

Využijte naší skvělé nabídky za jarní kurz tenisu od Vašeho nástupu až do konce června, kdy zaplatíte pouze 3 500 Kč a můžete na tenis docházet s Vaším dítětem až 2krát týdně.

Těšíme se na Vás u nás v krásném areálu Sank.

Za tenisový oddíl Mirka Melicherová, trenérka.
www.tenisovaskola.net a www.sokolbechovice.cz



Finále Pražského přeboru kadetek v Újezdě nad Lesy

V sobotu 18. dubna 2026 se v tělocvičně Masarykovy základní školy Polesná v Újezdě nad Lesy uskuteční finálový turnaj Pražského přeboru kadetek U18 ve volejbalu. Turnaj pořádá oddíl SK JOKY, který má sídlo v Praze-Běchovicích a své tréninky organizuje jak v Běchovicích, tak v Újezdě nad Lesy.

O vítězství se utkají čtyři nejlepší týmy soutěže: SK JOKY Újezd nad Lesy, Sokol Horní Počernice, SC Braník a Sokol Vršovice. Diváci se mohou těšit na atraktivní mládežnický volejbal a napínavé zápasy. Přijďte podpořit naše hráčky a užít si sportovní atmosféru.

Program zápasů:

9:00 Sokol Horní Počernice – SC Braník
10:00 SK JOKY Újezd n. L. – Sokol Vršovice
11:00 SC Braník – Sokol Vršovice
12:00 Sokol Horní Počernice – SK JOKY Újezd n. L.
13:00 SK JOKY Újezd n. L. – SC Braník
14:00 Sokol Vršovice – Sokol Horní Počernice

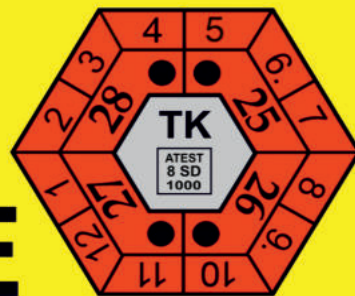
Činnost sportovního klubu je finančně podporována z grantových programů MČ Praha-Běchovice, MČ Praha 21, hlavního města Prahy a Národní sportovní agentury.



SK JOKY – oddíl volejbalu
Petr Plzenský tel.: 777 636 210 plzenskyp@seznam.cz

**NOVĚ
OTEVŘENO**

STK BĚCHOVICE



PRONTO STK
Podnikatelská I 652
Praha 9 – Běchovice



ON-LINE REZERVACE

www.stkbechovice.cz

Tel.: 222 560 688

Přijmeme **MECHANIKA**

DO PROVOZOVNY **PNEUSERVISU**
V PRAZE 9 - ÚJEZDĚ NAD LESY



- ✓ **NÁSTUP OD 1. 3. 2026**
- ✓ **PRÁCE V MODERNÍM
A ČISTÉM PROSTŘEDÍ**
- ✓ **OSOBNÍ PŘÍSTUP
A PŘÁTELSKÝ KOLEKTIV**

281 970 041

PNEUSERVIS
Trojan

Zápis do Andělských školiček právě zahájen!

www.andelska.cz
www.slunickova.cz
www.unicornschoo1.cz
www.vzahrade.cz

Zavolejte nám: +420 777 515 515

- RESPEKTUJÍCÍ PŘÍSTUP
- PRVKY MONTESSORI
PEDAGOGIKY
- KVALITNÍ A PESTRÉ
STRAVOVÁNÍ
- INDIVIDUÁLNÍ PŘÍSTUP
- POZITIVNÍ MOTIVACE
- BEZPEČÍ

**Rezervujte si místo a termín
prohlídky. Vybírat můžete
z našich čtyř poboček:**

Unicorn School
Lesní 816, Šestajovice
www.unicornschoo1.cz/zapis
Školička V Zahradě
Limuzy 3, Limuzy
www.vzahrade.cz/rezervace

Mateřská školka Andělská
Čenovická 1085, Újezd nad Lesy
www.andelska.cz/zapis
Sluníčková školička
Říčanská 456, Průhonice
www.slunickova.cz/zapis





NAŠE KVALITA BYLA OHODNOCENA CERTIFIKÁTEM



MUDr. Vlček



MUDr. Ngoová

- preventivní vyšetření
- sledování fyziologické i rizikové gravidity
- poradenství o poruchách plodnosti
- gynekologická endokrinologie
- poradenství antikoncepce

Tešíme se na Vaši návštěvu
MUDr. Vlček, MUDr. Ngoová a sestra Eva Havlová

Mladých Běchovic 2
Praha 9 - Běchovice

telefon: 606 770 551
mail: gyndent@seznam.cz
facebook: Gyndent PRO



SEKÁNÍ TRÁVY, PROŘEZ KEŘŮ, ZASTŘIŽENÍ ŽIVÉHO PLOTU.

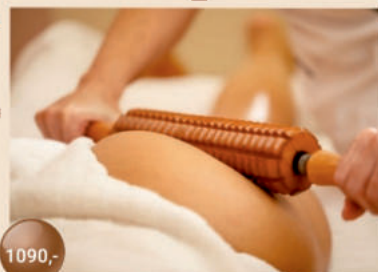
tel. 7777 50 190. www.posekamcz.cz

ZDE BY MOHL BÝT VÁŠ INZERÁT
Velikost 1/4 A4
Cena 1 150 Kč (včetně DPH)

Maderoterapie

Koloděje

- Odbourává TUK a CELULITIDU
- Podporuje LYMFATICKÝ SYSTÉM
- Formuje postavu - napíná pokožku
- Zlepšuje cirkulaci krve
- Urychluje metabolismus
- Odstraňuje toxiny z těla
- Snižuje zadržování vody



1190,-

1090,-

Vacuslim 48

Zábaly Vacuslim 48 jsou kosmetická procedura zaměřená zejména na redukci celulitidy a formování postavy. Využívají speciální krémy a séra v kombinaci s vakuovou terapií pro stimulaci lymfatického systému a zlepšení cirkulace krve. Díky tomu dochází k intenzivnímu a dlouhodobému vstřebávání účinných látek. Z těla jsou odváděny přebytečné tekutiny a dochází k přirozenému detoxikačním procesům.

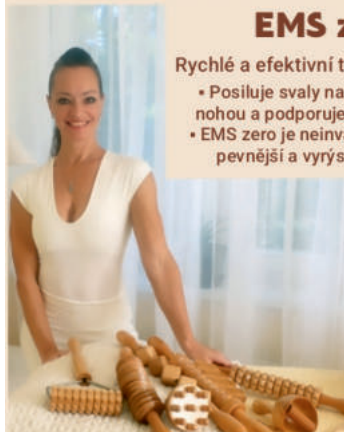


EMS zero

- Rychlé a efektivní tvarování postavy
- Posiluje svaly na břiše, hýždích a nohou a podporuje spalování tuků.
 - EMS zero je neinvazivní přístroj pro pevnější a vyřsovanější tělo.



900,-



BodyFit Prague

+420 607 322 203

www.bodyfitprague.cz

IG: body_fit_prague

Panská zahrada 14
Praha-Koloděje



CHERY

OBJEVTE NOVOU ZNAČKU

NAVŠTIVTE NÁŠ SHOWROOM
TESTOVACÍ JÍZDY K DISPOZICI
www.autostar.cz

AUTOSTAR
Národních hrdinů 474
Praha 9 – Dolní Počernice
190 12

OKÉNKO ZDRAVÍ

Jarní restart v Běchovicích: Jak probudit tělo i mysl bez drastických diet

S příchodem dubna a prodlužujícími se dny cítíme přirozenou potřebu setřást ze sebe zimní únavu. Zatímco příroda kolem Rokytky se začíná zelenat, naše tělo nám často dává najevo, že zimní režim „úsporného provozu“ už skončil. Zapomeňte ale na drastické hladovky nebo drahé detoxikační kúry z lékáren. Ten nejlepší jarní restart máme v Běchovicích přímo pod nosem.

Co je to vlastně „detox“?

Slovo detoxikace se v posledních letech stalo marketingovým hitem, ale jeho podstata je prostá. Naše tělo má neuvěřitelnou schopnost se čistit samo díky játrům, ledvinám a kůži. Jarní detox by tedy neměl být o trápení se, ale o odlehčení. Jde o to přestat tělo zatěžovat tím, co nepotřebuje, a dopřát mu prostor pro regeneraci.

1. Zelené bohatství běchovických zahrad

Nemusíte chodit daleko pro „superpotraviny“. Právě teď v dubnu začínají růst rostliny, které naši předkové uctívali jako nejlepší jističe krve:

Kopřiva dvoudomá: První mladé výhonky kopřiv jsou v dubnu nejúčinnější. Čaj z nich (píjte maximálně 3 týdny) pomáhá čistit krev a dodává železo.

Pampeliška (Smetanka lékařská): Mladé lístky pampelišky jsou skvělé do salátů. Jejich nahořklá chuť okamžitě

nastartuje trávení a podpoří činnost jater.

Sedmikráska: Tyto drobné kvítky, které už zdobí naše trávníky, jsou jedlé a bohaté na minerály. Přidejte je dětem na chleba nebo do polévky.

Tip pro Běchovické: Při sběru bylinek se vyhněte bezprostřednímu okolí hlavních silnic. Raději zajděte hlouběji do Klánovického lesa nebo využijte vlastní zahrádku.

2. Restart pohybem: Vyběhněte do „Klánovičáku“

Běchovice jsou pro jarní rozhýbání ideálním místem. Máme štěstí na rovinatý terén a bezprostřední blízkost největšího lesního celku v Praze.

Chůze místo běhu: Pokud jste přes zimu příliš nesportovali, nezačínajte hned sprintem. Rychlá chůze (nordic walking) v Klánovickém lese po dobu 45 minut rozpumpuje lymfatický systém lépe než hodina v posilovně.

Dýchání: Zkuste se při procházce soustředit na hluboký nádech do břicha. Čerstvý vzduch v lese je nasycen fytoncidy (látkami, které stromy vylučují na svou ochranu), které prokazatelně posilují naši imunitu.

Pokračování na str. 19

3. Digitální detox a sousedská setkání

Jarní očista se netýká jen talíře, ale i naší hlavy. Zkuste si během dubnových víkendů naordinovat pár hodin bez telefonu. Místo sledování sociálních sítí vyrazte na některou z akcí, které naše městská část pořádá. Sousedské popovídání u kávy na čerstvém vzduchu vyplaví mnohem více endorfinů než sledování televize.

Jednoduchý pětibodový plán pro duben:

Pijte čistou vodu: Každé ráno začněte sklenicí vlažné vody s citronem.

Omezte cukr a bílou mouku: Stačí na dva týdny, rozdíl v energii pocítíte okamžitě.

Využijte sezónu: Zařadte do jídelníčku ředkvičky, mladý špenát a pažitku.

Spánek nad zlato: Jarní únava se nejlépe léčí spánkem. Chodte spát před 22. hodinou, kdy je regenerace těla nejintenzivnější.

Drobné radosti: Udělejte si radost nákupem jarních květin do truhlíků. Pohled na rozkvetlé petrklíče nebo macešky zvedne náladu každému kolemjdoucímu.

Slovo závěrem

Jaro je v Běchovicích nejkrásnějším obdobím roku. Využijme toho, že máme přírodu na dosah ruky a že se po zimě můžeme opět potkávat venku. Pamatujte, že nejdůležitější je cítit se dobře, ne splnit tabulky v kalorických aplikacích.

Přejeme vám hodně energie, jasnou mysl a radost z každého rozkvetlého stromu v naší obci!

Jarní „Čistič“ (Detoxikační salát s pampeliškou)

Ideální jako lehká večeře nebo příloha, která nastartuje trávení a pomůže játrům po zimě.

Suroviny:

Mladé lístky pampelišky (cca dvě hrsti – vybírejte ty úplně malé, nejsou tak hořké)

Svazek ředkviček

1 jablko (dodá sladkost a vlákninu)

Hrst vlašských ořechů

Zálivka: 2 lžíce olivového oleje, 1 lžička medu, šťáva z půlky citronu, špetka soli.

Postup:

Pampeliškové listy důkladně omyjte a nakrájejte na menší kousky.

Ředkvičky a jablko nakrájejte na tenké plátky.

V misce prolehejte suroviny na zálivku. Med a citron krásně vyváží jemnou hořkost pampelišky.

Vše lehce promíchejte a posypte nasekanými ořechy.

Tip pro čtenáře: Proč právě kopřiva a pampeliška?

Kopřiva čistí krev a ledviny, pomáhá při jarní únavě a dodává tělu chybějící železo.

Pampeliška (lísty) je přírodní diuretikum a stimuluje tvorbu žluči, což je klíčové pro trávení tuků.

Text za pomoci AI



30. dubna 2026 od 16:30

Stará pošta

BĚCHOVICKÉ ČARODĚJNICE

UKÁZKA HASIČSKÉ
TECHNIKY

🔥 VOLBA MISS ČARODĚJNICE

🔥 BUŘTY PRO DĚTI
ZDARMA

AKCI POŘÁDÁ:

SDH PRAHA BĚCHOVICE A MČ PRAHA - BĚCHOVICE

