



Život Běchovic



Zpravodaj MČ Praha - Běchovice

červen 2012



Slovo starosty

Milí Běchovičáci,

v červnovém Slově starosty bych kromě pozvánek na běchovické akce rád věnoval pár řádků i tomu, co nás momentálně v Běchovicích trápí a obtěžuje. Jedná se o problematiku bezdomovců a různých pochybných osob, kterých k naší nelibosti v Běchovicích v poslední době přibývá.

Pryč jsou ty doby, kdy se v Běchovicích pohyboval jeden, všem dobře známý bezdomovec, kterému kdekdo rád pustil dvacetikorunu. Dnes se nám jich sem sjíždí hned několik. Co je k nám přivádí, kdo je na vině, kde přespávají a čím se živí? Otázek mnoho a odpovědi jsou známe. Pojďme se na to tedy podívat.

Počty bezdomovců se nám v Běchovicích zvyšují zejména ze dvou důvodů. První je možnost přespání v suchu. Druhý důvod je téměř bezprácná možnost sehnání si obživy, či peněz na obživu. S přespáváním bezdomovců začala městská část bojovat již před časem. Veškeré své pozemky začala kontrolovat a velice důsledně je vyklízet. Místem, kde jsme krátcí i s policií, jsou soukromé pozemky, kdy majitelé buď vědí, že se jim tam bezdomovci zdržují, a tiše to tolerují (protože např. nemají prostředky na zabezpečení objektu), nebo o tom vědět nechtějí – nepřebírají si poštu, kterou je naše městská část upozorňuje na tento fakt. Ve spolupráci s městskou policií a nově i bezpečnostní agenturou chystáme nová opatření, týkající se důslednější kontroly pohybu bezdomovců.

Stejně je to i se sháněním jejich obživy. Mnohokrát jsem byl informován o tom, že bezdomovci dostávají staré a prošlé potraviny z našich obchodů s potravinami. Naši živnostníci si tak pěstují nezáviděníhodnou a pro většinovou společnost i nevhodnou klientelu.

Pokračování na str.2

**Úřad městské části
je již přestěhován
adresa:
Českobrodská 3, Praha 9**

Těšit se můžete na Běchovickou pouť
pouť dne 16.6. ... více na str. 12



V Životě Běchovic 6/2012 najdete:

Slovo starosty	str. 1-2
Zastupitelstvo, Rada, Úřad MČ	str. 2-3
Novinky a zajímavosti z Běchovic	str. 4-5
Ohlédnutí za dnem v Běchovicích	str. 5-8
ZŠ a MŠ	str. 8
CSSB	str. 9
Kultura	str. 9-14
Knihovna	str. 15
Sport	str. 16-18
SDH Běchovice	str. 19
Neposeda	str. 20
Policie informuje	str. 21-22
Poděkování	str. 22
Okénko zdraví	str. 23-24
Názory občanů	str. 25
Sudoku	str. 25
Inzerce	str. 26-27

**Městská část Praha - Běchovice
Vám oznamuje, že**

10. jednání

Zastupitelstva

Městské části Praha - Běchovice

proběhne

dne 27. června 2012

od 18:00 hodin

ve velké zasedací

místnosti úřadu.

adresa: Českobrodská 3, Praha 9

Program jednání bude oznámen
na úřední desce Úřadu MČ.





Pokračování Slova starosty ze str.1

Pokud se nedostanou k potravinám od živnostníků, prolézají kontejnery a živí se zbytky. To, co najdou a hodí se do sběrných surovin, pak zpeněží.

Městská část již zahájila jednání s majiteli sběrných surovin o omezení výkupu materiálu od těchto individuí, a zamezila tak jejich přístupu k finančním prostředkům.

I přesto bych chtěl požádat občany o spolupráci a nahlášení místa pobytu bezdomovců, o kterých by městská část měla vědět. Stejně tak bych chtěl všechny občany vyzvat k zajištění jejich nádob na odpad proti neoprávněným vniknutím. Jakékoli poznatky o bezdomovci prosím hlase našim strážníkům MP na telefonní čísla 731 177 771 – paní Sveykovská, nebo 721 895 346 – pan Lesňák. Veškeré své poznatky pak strážníci buď rovnou řeší na místě, anebo předají vedení městské části k projednání s Policií ČR. Všem předem děkuji za spolupráci.

Abych nekončil Slovo starosty tím, co nikomu na náladě nepřidá, dovoluji mi, abych Vás pozval na dvě asi největší společenské akce v roce.

První je určena převážně dětem. Je to již tradiční BĚCHOVICKÁ POUŤ s množstvím zábavy, her a soutěží pro děti na celé odpoledne. Akce proběhne 16. června ve Sportovním centru Běchovice - tentokrát ve stylu antických olympijských her. V pozdních hodinách je pak připraven společenský večer pro dospělé - takéž ve stylu antiky.

Druhá akce, na kterou bych Vás rád pozval, je 2. ročník



foto: Ondřej Martan

Běchovického silového pětiboje. Proběhne 23. června od 13:00 hodin na nádrži Jalovka. Pětiboj je zábavné odpoledne určené nejenom pro muže. Základem jsou tříčlenná družstva, která se utkají v pěti disciplínách. Pro jednotlivce je pak připraveno několik vložených soutěží. Soutěží se o hodnotný pohár šampiónů Běchovického silového pětiboje!

S mnohými z Vás se těším na viděnou na některé z připravovaných akcí.

S přáním pěkného prvního letního měsíce

Ondřej Martan
Váš starosta

ZASTUPITELSTVO, RADA, ÚŘAD MČ



INFORMACE z jednání Rady MČ Praha - Běchovice

na svém 39. jednání dne 17.4.2012 RMČ mimo jiné projednala:

- program 9. jednání ZMČ Praha - Běchovice
- provedení stavebních úprav rodinného domu K Železnici č.p. 296 v MČ Praha - Běchovice
- souhlas vlastníka vodního toku se stavbou zařízení ZTI, vnitřní kanalizace pro Stavbu č. 3127 TV Běchovice etapa 0018 - technická infrastruktura pro hasičskou zbrojnici





- souhlas s provedením úpravy podlahové plochy v zasedací místnosti nové budovy Úřadu MČ Praha - Běchovice
- souhlas s rozšířením EZS pro budovu nového úřadu MČ Praha - Běchovice
- zajištění přístupového a docházkového systému pro budovu nového Úřadu MČ Praha - Běchovice
- souhlas s vjezdem nákladních vozidel do ulice Manželů Lyčkových
- souhlas se stavbou rodinného domu na pozemku parc.č. 643/12 v k.ú. Běchovice
- změnu rozpočtu MČ Praha - Běchovice na rok 2012
- uzavření dodatku č. 1 ke smlouvě o dílo na akci "INTERIÉR NOVÉ BUDOVY MČ PRAHA BĚCHOVICE"

na svém 40. jednání dne 2.5.2012 RMČ mimo jiné projednala:

- zakoupení ochranných prostředků pro JSDH MČ Praha - Běchovice
- petici občanů "Doprava na Českobrodské a Starokolínské ul. v Praze - Běchovicích a Újezdu nad Lesy"
- uzavření dodatku ke smlouvě o nájmu nemovitostí
- předchozí souhlas zřizovatele s poskytnutím finančního daru do vlastnictví příspěvkové organizace
- uzavření smlouvy o smlouvě budoucí o zřízení věcných břemen k pozemku parc.č. 201 v k.ú. Běchovice pro vlastníka pozemku parc.č. 187/1 v k.ú. Běchovice
- vyhodnocení nabídek na provozování kuchyně o celkové podlahové ploše 109,4 m² v 1. nadzemním podlaží nemovitosti č.p. 557 a na uzavření smlouvy o nájmu části nebytových prostor
- navýšení počtu míst v jedné třídě Mateřské školy Čtyřlístek Praha - Běchovice do 28 dětí
- provedení opravy komunikace v ulici Ke třem mostům
- změnu provozní doby ve Sportovním centru Běchovice
- provedení demolice objektu zahradního domku na pozemku parc.č. 948 na adrese K Železnici 307, Praha - Běchovice"

Mgr. Jitka Šnajdrová
ÚMČ Praha Běchovice



**23.-24.ČERVNA 2012
(SOBOTA-NEDĚLE)**

**PROBĚHNE OD 9:00 HODIN
SVOZ
VELKOOBJEMOVÝCH
KONTEJNERŮ.**

STANOVIŠTĚ:
ZA POŠTOVSKOU ZAHRADOU
DO ŘÍČAN X VÁCLAVA KOVARÍKA

Městská část Praha - Běchovice

Vám oznamuje, že

10. jednání

Zastupitelstva

Městské části Praha - Běchovice
proběhne

dne 27. června 2012
od 18:00 hodin

ve velké zasedací
místnosti úřadu.
adresa: Českobrodská 3, Praha 9

Program jednání bude oznámen
na úřední desce Úřadu MČ.

**Úřad městské části
Praha - Běchovice**

oznamuje, že

**ve dnech
2.7. – 4.7. 2012**

bude z provozních a
technických důvodů

úřad uzavřen.

Dále upozorňujeme, že v době
letních prázdnin bude provoz
úřadu z důvodu dovolených
značně omezen. Je lépe si nejprve
telefonicky ověřit, zda Vám
budeme moci s Vaší žádostí či
problémem pomoci.

Děkujeme za pochopení.



NOVINKY A ZAJÍMAVOSTI Z BĚCHOVIC



Nová cvičebna

Na konci dubna dokončila zhotovitelská firma výstavbu ve sportovním areálu Na Korunce. Nově vystavěná cvičebna začne sloužit svým uživatelům ihned po nabytí právní moci kolaudačního rozhodnutí. O využití a provoz v nové cvičebně rozhoduje organizace Sokol Běchovice II a provozovatel Sportovního areálu Na Korunce. Všem novým uživatelům cvičebny přejeme hodně kvalitních sportovních zážitků.

Ondřej Martan
starosta



foto (5x): Jan Skopal





Pneumatiky do sběrného dvora zdarma

Občané Běchovic mají od 1. července 2012 jedinečnou možnost odevzdávat bez poplatku pneumatiky do sběrného dvora v Běchovicích. Doposud musel každý zaplatit jednorázový poplatek 25 Kč za jednu odevzdanou pneumatiku. Zmíněných výhod

vyhrazených pouze pro občany Běchovic jsme dosáhli dohodou s vedením společnosti Ipodec a. s., která sběrný dvůr provozuje.

Jako vše má i tato výhoda svá pravidla. Jeden občan (po prokázání bydliště občanským průkazem) může odevzdat pouze 4 pneumatiky za měsíc. Věříme, že naši občané tuto službu přivítají a zároveň ji nebudou zneužívat. Cílem tohoto opatření je i omezení černých skládek na katastru Běchovic.

Ondřej Martan
starosta

OHLÉDNUTÍ ZA DĚNÍM V BĚCHOVICÍCH

Jednání výboru městských částí



V České republice funguje na úrovni územně správních celků mnoho zájmových skupin. Tou největší z nich je svaz měst a obcí, který zahrnuje mnoho dalších podskupin, tvořících ve výsledku zajímavý konglomerát názorů a vlivů. Jednou z podskupin, do které patří i naše MČ, je výbor městských částí. Jedná se o dobrovolné uskupení starostů městských částí s více či méně pravidelnými intervaly společných setkání. Na setkáních se ve valné většině případů řeší to, co mnoho starostů trápí a co by se jinak na pořad jednání svazu měst a obcí nedostalo. Jen pro představu, městských částí je v České republice na 150 a počet obyvatel přesahuje 2 miliony.

Poslední jednání výboru městských částí se uskutečnilo u nás v Běchovicích. Jednání mělo dvoudenní formát. Ve čtvrtek 3. května měli starostové možnost poznat naši městskou část, její zajímavosti a také zajímavosti našeho přímého okolí. Navštívili jsme nový sběrný dvůr v Běchovicích, laboratoř Zkušebnictví a. s. v areálu bývalých VÚ, golfový areál v Klánovicích a zámek park v Dolních Počernicích. Odpoledne se vydařilo a všichni delegáti byli s programem spokojeni.

Pátek 4. května se pak nesl v ryze pracovním duchu. V průběhu dopoledního jednání přišlo na pořad připomínkování dopadů nového školského zákona, zákona o veřejných zakázkách a zejména pak reforma veřejné správy.

Jednání výboru městských částí bylo prvním oficiálním jednáním na nově otevřené radnici. Mohu otevřeně říci, že jsem byl hrdý, že mohu takto významnou delegaci v nových prostorách přivítat. Kolegové starostové se pak velice uznale vyjádřili zejména k úrovni zpracování a progresivnímu uspořádání nové radnice.

Jednání se zúčastnilo celkem 14 starostů MČ z celé ČR.

Závěrem bych chtěl poděkovat všem, kteří nám věnovali svůj čas a provedli nás po svých či spravovaných areálech a provozech.

Ondřej Martan
starosta



foto (2x): Šárka Hudečková

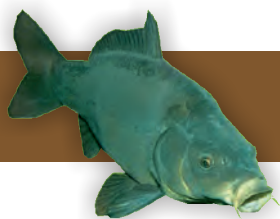


**Dne 4. května 2012 proběhl pietní akt
na uctění památky obětí válek.**



foto (3x): Jan Jech





Místní organizace Českého rybářského svazu Praha - Běchovice

Rybářský svaz Praha - Běchovice

Vážení čtenáři,

v sobotu 21.4.2012 se konala brigáda u rybníčka (požární nádrž), vyčistil se potok, uklidilo se okolí rybníčka a natřely se lavičky u rybníčka. Další brigáda bude 13.10.2012 v 8.00 hodin.

Zarybnění českým rybářským svazem se uskutečnilo 3.5.2012 - 2 metráky amurů a 5 metráků kaprů. Rybářské závody se konaly 5.5.2012 od 8.00 hodin do 12.00 hodin. Dětské a dospělé závody proběhly v jednom dni. Za slušného počasí se všichni účastníci mohli těšit z pěkných úlovků a vítězové z hodnotných cen. Na rybářských závodech nechybělo ani občerstvení.

Martin Štellner
jednatel MO



foto (4x): Jan Jech



Svátek - Den matek

Malá oslava proběhla v CsshB

foto (4x): Jan Jech



ZŠ a MŠ

Jarní výstava výtvarných prací

Ve dnech 18. - 19. 4. 2012 se konal v naší základní škole další úspěšný ročník Jarního běsnění, které každoročně provází Jarní výstava výtvarných prací dětí. Všichni, kdo přišli, mohli vidět zajímavá, krásná, veselá a s radostí vytvářená výtvarná díla dětí převážně 1. stupně naší základní školy.

Stejně jako v předcházejících letech, tak i letos bylo vstupné na výstavu dobrovolné. Dobrovolné byly i příspěvky za koupi dětských prací a výrobků. Celkem jsme vybrali 8 126,-Kč, za což vám děkujeme.

Celá částka teď míří do nemocnic nemocným dětem, aby jim díky Zdravotnímu klaunovi pomohla vykouzlit úsměv na tváři.

Návštěvou naší výstavy jste tedy udělali dvojitou radost - vašim dětem tím, že jste přišli, viděli, pochválili a zakoupili, a nemocným dětem tím, že jejich kamarád Zdravotní klaun má v kasičce zase o něco víc na svoji báječnou a důležitou činnost.

Vám všem patří dík.

Těšíme se, že na příštím ročníku nás opět v hojném počtu pocítíte svojí návštěvou.

Eva Horáková
základní škola



CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB BĚCHOVICE



V Běchovicích vaří šéfkuchař Restaurant Club Peugeot

Od května 2012 provozuje kuchyň v Centru sociálních služeb Běchovice nový nájemce. V krátkém časovém úseku, během jednoho odpoledne, došlo k předání prostorů bývalým provozovatelem a jejich převzetí provozovatelem novým. Po mírných komplikacích se podařilo doručit stravu do správných rukou všech objednávajících.

Nový provozovatel pan Rostislav Dudek i se svým synem Rostislavem Dudkem mladším a šéfkuchařem Petrem Sobotkou se setkali s klienty CSS Běchovice, aby vyslechli jejich názory, přání a požadavky týkající se formální a obsahové stránky jídelníčku. Dotazy a připomínky uvítají i během samotného provozu kuchyně.

Zásadní změnou oproti dosavadní nabídce je rozšíření výběru o jeden druh oběda. Ve všední dny jsou tak k dispozici tři hlavní jídla, z nichž jedno je bezmasé. Standardně se denně podává i polévka. Nová cena činí 69,- Kč.

Další příjemnou novinkou je, že každý zájemce si kromě obědů může objednat i snídani, svačinu či večeři. Kompletně sestavený jídelníček je k dispozici vždy několik dnů dopředu v jídelně CssB.

Nový provozovatel pamatuje i na ty, kteří se nenadále rozhodnou pro oběd až v daný den. Všechny nabízených jídel vaří šéfkuchař o několik porcí více, a tak není problém přijít v poledne k okénku a o oběd požádat.

Na ukázkou přikládáme nabídku obědového menu na pracovní týden 14.5. - 18.5.2012. Pro objednávku stačí podepsat a vyplnit na požadovaný týden jídelníček, který je k dispozici v jídelně CssB. Do budoucna chystáme například zveřejňování lístků na našich webových stránkách, případně jejich rozesílání zájemcům e-mailem.

Na přání zajistíme seniorům dovoz obědů ve všední dny do domácnosti, samozřejmě je i zapůjčení termonádob. Zájemcům se tak dostane do rukou teplé a plnohodnotné jídlo.

Pokud se rozhodnete pro stravování v CssB, kontaktujte na tel. 281 045 776 pana kuchaře, v případě zájmu o dovážku obědů pak naši sociální pracovníci, na tel. 775 997 853.

Přejeme Vám dobrou chuť.

*PhDr. Melanie Zajacová
Martin Stromský
Martina Rafačová, Dis.*

Připomínáme akce v červnu a 2 akce o letních prázdninách

KULTURA

DATUM	NÁZEV	ORGANIZÁTOR	ČAS	MÍSTO KONÁNÍ
1.6.2012	Bruslíkův dětský den	Sokol Běchovice 2	od 15:00	Sportovní areál na Korunce
14.6.2012	Pasování předškoláčků na školáky	MŠ Čtyřlístek	15:00 - 17:00	MŠ Čtyřlístek
6.6.2012	Běchovická korunka 2012 - In line	Sokol Běchovice 2	od 17:00	Sportovní areál na Korunce
11.6.2012	Pasování na čtenáře	MČ-knihovna, ZŠ	9:00 - 12:00	knihovna
12.6.2012	Zájezd klubu důchodců	Centrum sociálních služeb Běchovice - Klub důchodců	7:00 - 19:00	Litomyšl
16.6.2012	Dětský den+Den pro rodinu+Taneční zábava	MČ, Neposeda	14:00 - 18:00, zábava od 20:30	Sportovní centrum Běchovice
23.6.2012	Bruslíkovo loučení se školou	Sokol Běchovice 2	od 15:00	Sportovní areál na Korunce
23.6.2012	Běchovický silový pětiboj	Sbor dobrovolných hasičů	od 13:00	Jalovka
4.7.2012	Běchovická korunka 2012 - In line	Sokol Běchovice 2	od 17:00	Sportovní areál na Korunce
2.8.2012	Běchovická korunka 2012 - In line	Sokol Běchovice 2	od 17:00	Sportovní areál na Korunce



Rodinná stopovaná 2012 - aneb jak dobře znáš Běchovice podruhé

Akce, kterou pořádala MČ Praha - Běchovice ve spolupráci s dětskou organizací KVĚT, letos proběhla první květnovou sobotu, tedy 5. května. Start byl u budovy bývalého úřadu v 9 hodin. Počasí nám opravdu přálo. Bylo nádherné slunečné dopoledne s příjemnými teplotami okolo 20°C. Přestože byl před námi druhý, pro děti prodloužený víkend, na trasu dlouhou cca 4 km se nakonec vydalo 8 rodinných družstev. A nechyběli ani naši čtyřnozí kamarádi. Během cesty vyznačené barevnými fáborky děti hledaly schované kartičky s úkoly. Jejich řešení již bylo spíše na rodičích a dospělých. Příjemná procházka tentokrát končila v parku v Dolních Počernicích, kde všichni účastníci obdrželi malé ověžení ve formě výborné zmrzliny - samozřejmě až poté, co správně vyluštili a splnili tajenku stanovenou v úkolech. Kdo se zúčastnil, nelitoval, procházka byla příjemným zpestřením sobotního dne. A jak byly otázky těžké, si můžete vyzkoušet i Vy.

Tak se těšíme třeba za rok nashledanou, nebo třeba i na letošním dětském letním táboře, kde máme takovýchto akcí nespočet.

Martina Vlková
dětská organizace KVĚT



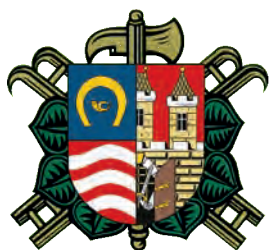
foto (2x): Jan Jech

1. První písemná zmínka o Běchovicích se nám zachovala v listině Anežky z roku? a) 1228 NA b) 1568 MI c) 2008 SE	2. Kolik budov má Centrum sociálních služeb Běchovice? a) 1 VEN b) 2 KON c) 3 ŠOP	3. Kolikátý ročník silničního závodu Běchovice – Praha se letos poběží? a) 99. TEL b) 116. CI c) 205. SI	4. Kolik kmenových tříd má naše základní škola? a) 8 DŘE b) 9 LES c) 10 CES
5. Kolik mají k dnešnímu dni Běchovice celkem obyvatel? a) 1 926 TY b) 589 VY c) 6 400 MY	6. Jak se jmenují nejmladší roztleskávačky v ČR pocházející z Běchovic? a) Běchovické housenky KE b) Běchovické vosičky SU c) Běchovické včelky ZA	7. Jak se jmenuje nový sportovní areál v Běchovicích 2? a) Na Koruně VÍC b) Na Korunách PÁC c) Na Korunce ZPÍ	8. Jakou mají Běchovice rozlohu? a) 683 ha VEJ b) 12 587 ha LIS c) 1 993 ha DOT
9. Kolik tříd má mateřská škola ČTYŘLÍSTEK? a) 2 VY b) 3 CA c) 4 TE	10. Jak je trať silničního závodu Běchovice – Praha dlouhá? a) 8 564 m VRZ b) 10 031 m KRÁT c) 12 873 m VRTĚ	11. Jak se původně jmenovala ulice PROSNÁ v Běchovicích 2? a) Příčná KOU b) Ovesná NÉM c) Kolmá MÁM	12. Jaký sport si nemůžete zahrát ve Sportovním centru Běchovice? a) Beach-volejbal BĚ b) Tenis DĚ c) Lední hokej HEZ
13. Jak se jmenuje rybník, kolem kterého právě procházíte? a) Počernický KOU b) Běchovický USE c) Klánovický POD	14. K čemu původně sloužila budova Na Staré poště? Jako a) skladiště OSM b) zájezdní hostinec PÍS c) kovárna DVA	15. Ulice NA SPÁLENÍŠTI se jmenuje podle velkého požáru v minulém století. Co tehdy shořelo? a) dům starosty CÍP b) sokolovna NÁS c) pšeničné pole NIČ	16. Mají Běchovice svůj Sbor dobrovolných hasičů? a) ANO KU b) NE UM





KULTURA - pozvánky



BĚCHOVICKÝ SILOVÝ PĚTIBOJ



Akce se uskuteční **23. 6. 2012 od 13,00 hodin**
na nádrži Jalovka

Soutěží se účastní libovolná až čtyřčlenná družstva o maximálně 3 mužích a možno 1 ženě.

Startovné na družstvo je 200,-.

Všechny družstva se zúčastní 5 soutěží a to:

- 1. PITÍ PIVA KOMBAJNEM** – vypítí tupláku piva brčkem na čas
 - 2. TAŽENÍ HASIČSKÉ AVIE NA DÁLKU A NA ČAS**
 - 3. PŘEVOZNÍK** – úkolem týmu je převést v co nejkratším čase náklad od startu do cíle
 - 4. PNEUMATIKA** – hod pneumatikou do dálky
 - 5. PŘETAHOVANÁ** – klasická disciplína už od antických dob
- Vložené individuální soutěže: NEJVĚTŠÍ SILÁK, PÁKA, atd...**

Akci pořádá SDH Běchovice





KULTURA - pozvánky

PŘIJĎTE NA BĚCHOVICKOU POUŤ!

AKCE PRO CELOU RODINU VE STYLU OLYMPIJSKÝCH HER



16. ČERVNA OD 14:00
SPORTOVNÍ CENTRUM BĚCHOVICE

nep: seda

šermíři
Běchovické včelky
taneční skupina
AT STUDIO DOMINO

odměny
pro každého

hry
soutěže
taneční kroužek
AMBRA
zpěv Jana Černá,
Alžběta Pažoutová

ZAREGISTRUJTE SVÉ DĚTI DO SOUTĚŽÍ

DO 15. ČERVNA DO 12:00 NEBO V DEN AKCE OD 13:00 DO 14:30

EMAIL: mefista@email.cz, matusanda@email.cz nebo SMS: 721 022 887, 606 453 151

VEČER VE STYLU ŘECKÝCH BOHŮ

16. 6. 2012 VE SPORTOVNÍM
CENTRU BĚCHOVICE

- ❖ ZAČÍNÁME VE 20:30
S BOŽSKÝM DJ PETREM VICHEM
- ❖ SOUTĚŽE A CENY PŘIPRAVENY
- ❖ OBČERSTVENÍ ZAJIŠTĚNO



SRDEČNĚ VÁS ZVE MČ PRAHA-BĚCHOVICE





KULTURA - pozvánky

Dětské sdružení KVĚT - sdružení klubů dětí a dětských domovů v ČR

LETNÍ TÁBOR CHŘIBSKÁ

Chatový tábor nedaleko skalního města v Chřibské u Děčína.
Tábor klubu Květu Běchovice "Bzumbublíny".

TERMÍN: 30.6. - 14.7.2012
VEDOUcí TABORA: Martina "Mart'as" Vlková (Mészárosová)
tel. 724033607

UBYTOVÁNÍ: v chatičkách pro čtyři osoby
DOPRAVA: smluvní autobus z Holešovic - Praha 7
STRAVOVÁNÍ: 5x denně
VAŘÍ: profesionální kuchař
ZDRAVOTNÍK: na táboře po celou dobu
POJIŠTĚNÍ: u Generali pojišťovny

PROGRAM: celotáborová hra, hry v lese, diskotéky,
táborové ohně, celodenní výlet,
koupání, sportovní kolektivní hry

PŘIHLÁŠKY ZASÍLEJTE NA:
KVĚT, Senovážné nám. 24, 116 47 Praha 1
e-mail: jiri.hopp@hvězdynavltave.cz

4650,-

INZERCE

K&V Elektro a.s.

Stavíte dům či potřebujete vyměnit prasklou žárovku? K&V Elektro a. s. je tu v každé situaci pro Vás. Velice rádi Vám pomůžeme s jakýmkoliv problémem, co se týče elektroinstalačního materiálu. Síť velkoobchodů a maloobchodů máte možnost najít po celé České republice, přes 6 poboček v Praze, pobočky v Teplicích, Náchodě a v Karlových Varech.

Naším cílem je držet vysoký standart a to jak v nabízeném sortimentu zboží, tak i ve způsobu obsluhy.

Těšíme se na Vaši návštěvu a společně uskutečněné obchody.
Tým K & V ELEKTRO a.s.





LIDICE A LEŽÁKY

24. ročník štafety vzdá hold 70. výročí vyhlazení Lidic a Ležáků pod záštitou prezidenta republiky a trasa Německem připomene pochod smrti lidických žen.

RAVENSBRÜCK – Nový Bor – LIDICE – LEŽÁKY

22. – 24. 6. 2012 cyklisté + běžci.

V naší městské části štafeta proběhne **dne 24.6.2012** cca v 01:50 hodin - památník běžců (u nové radnice úřadu), kde jako tradičně bude navázána stuha.

Více na www.beh-nasavrky-mtb.cz



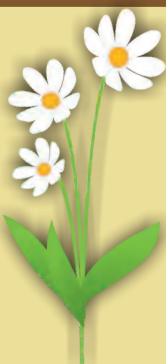
INFO

VÍTÁNÍ OBČÁNKŮ

Fotografie z posledního vítání občánek jsou již k vyzvednutí u paní Martiny Vlkové na novém úřadě - 1. patro č.dv. 204.

Fotografie jsou ještě dalším dárkem od MČ Praha - Běchovice šťastným rodičům.

redakce



OMLUVA

V minulém čísle zpravodaje bylo mylně uvedeno jméno u fotografií CSSB, a to: Martina Radarová, Dis. Správně je Martina Rafačová.

Omlouváme se.

redakce





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

KNIHOVNA

Milí čtenáři,

omlouvám se všem našim uživatelům za velmi pomalé a komplikované vyřizování výpůjček a za omezené využití katalogu knih. Od konce dubna totiž naše knihovna zažívá problémy s fungováním výpůjčního protokolu a katalogu. Tyto problémy jsou způsobeny odpojením od počítačové sítě úřadu městské části, který se přestěhoval do jiné budovy. Pracovníci úřadu již situaci řeší.

V měsíci červnu nás čeká pasování prvňáčků na „Rytíře řádu čtenářského“. Proběhne v pondělí 11. června. Děti předvedou vyslancům Písmenkového království, jak se během prvního roku ve škole naučily číst a složí slavnostní rytířský slib.

O letních prázdninách bude opět omezena výpůjční doba naší knihovny.

**Otevřeno bude do konce měsíce června.
V červenci a srpnu bude knihovna uzavřena, kromě
těchto dvou týdnů:**

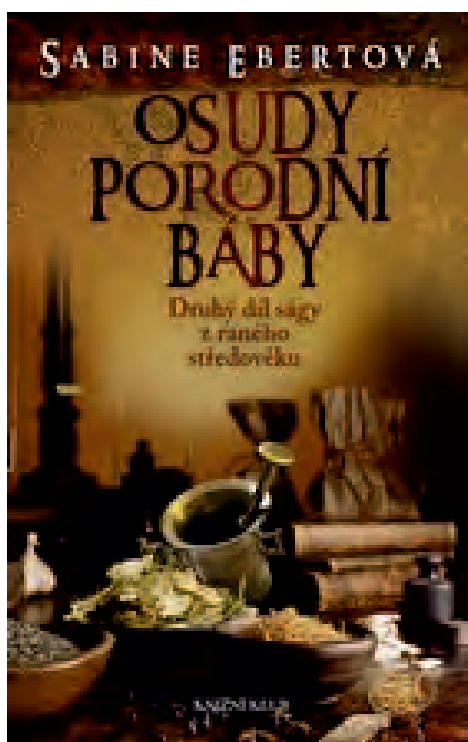
**3. a 5. července
31. července a 2. srpna**

Všechny výpůjčky z června a letních prázdnin budou automaticky prodlouženy do 10. září, zpozdne se nebude účtovat do konce září.

V době uzávěrky čísla ještě neznám podrobnosti o plánované rekonstrukci knihovny. Je možné, že bude započata již v létě. Rekonstrukce by měla trvat 2 až 3 měsíce, knihovna bude během této doby uzavřena. Prosím proto o trpělivost a pochopení. Budu ráda, když si vypůjčíte více knih, ulehčíte tím knihovně při stěhování a zároveň se vyhnete situaci, že nebudete mít co číst. O aktuální situaci budu průběžně informovat na vývěškách a na internetových stránkách knihovny.

Hana Santolíkova
knihovnice

NOVÉ KNIHY





SPORT

Krásný slunečný víkend si opět spolu děti užily na Maxově.





MF DNES In line Párty na 8 km

Akce se uskutečnila v sobotu 12.5.2012 v Holešovicích ve Stromovce. Start byl ve 14h odpoledne. Letos - škoda - za velmi malé účasti in line bruslařů. Z naší TJ Sokol Běchovice se nakonec ze všech přihlášených zúčastnil jen Michal Kovalovský, Petr Zelina, Maruška Rýznarová, Martin Rýznar a Ivana Kašková. Letos velmi zálužnou trať - po dopoledním dešti totiž zůstaly na některých místech mokré blátivé a hlavně klouzavé skvrny na betoně a na 3 místech se musel překonávat větší úsek nepravidelných kostek - tzv. kočičích hlav. Bylo to nepříjemné, ale všichni jsme to zvládli bez úrazu a v pohodě. Bylo to krásné a velmi sportovní odpoledne. Zůstali jsme totiž kromě Petra ještě na procházku se psy. Start byl v 16h. Jen jsme se stačili vydýchat, přezout kolečkové brusle, napít se a už jsme šli na druhý start. Našeho věrného psiho přítele Yvoryho, kterého nám přivezli, jsme doprovodili na procházce na 4km. Celkem šlo Stromovkou údajně na dvě stovky psích kamarádů se svými páníčky.

Ivana Kašková
oddíl kolečkového bruslení



foto: Ivana Kašková



foto: Maruška Rýznarová

V neděli 20.5.2012 se na Rohanském nábřeží uskutečnil celý den další závod na kolečkových bruslích Life in line Tour pro život.

Za náš oddíl kolečkového bruslení TJ sokol Běchovice se zúčastnila Lucka a Jiřa Zmrzlých, Martin Rýznar, Petr Zelina, Miša Kovalovský a Ivana Kašková. Holky Zmrzlých jely podle svých kategorií trasu 1 a 3km. Martin, Petr, Miša a Ivana se rozhodli zajeť si fitness desítku (jízdu na 10km) a podle toho, jak se jim pojede se přihlásí i na trať půlmaratonu. Z desítky si odnesla ve své kategorii třetí místo Ivana a na půlmaratonu byl kvůli pádu diskvalifikován Martin a kvůli neprojetým 2 kolům z osmi Ivana. Z půlmaratonu si odnesl třetí místo Miša. Závod se jel za sluníčka, ale bohužel v některých úsecích mezi domy dost foukalo, což dost ztížilo jízdu. Z hrozivého pádu Martina naštěstí nic nebylo, jen pár odřenin, které se snad brzy zahojí. No, kdo nepadá, nic se nenaučí...ještě že máme pády dobře natrénované na trávě...:-"))

Ivana Kašková
oddíl kolečkového bruslení



foto: František Bílek



foto: František Bílek



foto: Ivana Kašková



foto (2x): Milan Štěpán



Fotbalové okénko Turnaj Mini Star 2012

Vážení příznivci běchovického fotbalu, po delší odmlce, kdy jsme bohužel z důvodu velkého pracovního vytížení neměli čas psát, Vám chceme nejdříve velice poděkovat, že trpělivě své děti celý rok podporujete v jejich fotbalovém snažení. Ať je méně či více úspěšné, jste to právě vy, kdo pravidelně dochází a dojíždí na tréninky a turnaje, a kdo stojí za úspěchem svých dětí.

V sobotu 12.5.2012 jsme zažili velké a úspěšné završení celoroční soutěže Mini Star. Děti celý podzim, zimu a jaro hrály turnajovou formou tuto soutěž a právě uvedenou sobotu tato vyvrcholila bojem o konečné celkové umístění. Soutěž se hraje již třetím rokem a postupem těchto let získala do svých řad již 18 týmů. A právě tato mužstva dětí ve věku 4-6let přijela 12.5. na travnaté hřiště v Běchovicích sehrát velký souboj o putovní pohár.

O bronzový pohár hrály :

FK Zenit Čáslav
Lvíčata Dolní Počernice
FK Brandýs-Boleslav
Kačeři Český Brod
FK Viktoria Žižkov
Rafani Úvaly

O stříbrný pohár :

FK Újezd nad Lesy
Čechie Dubeč
FŠ Milovice
Buldoci Úvaly
TJ Sokol Kolovraty
Bohemians 1905

O zlatý pohár:

Dráčata Kbely
SK Zeleneč
Běchovičtí sršni
Pragis Satalice
Dráčata Kyje
FK Klánovice

Byly to krásné souboje, děti to pojaly zodpovědně, rodiče fanouškovsky, a tak atmosféra v takovém velké počtu fandů byla opravdu úžasná. Nejvyšší stupeň napětí nám přichystali naši svěřenci, boj o pohár gradoval, rodiče šileli a naši kluci to dokázali!!!! První místo v takovém počtu mužstev, v takovém zastoupení - to byla ta největší odměna za celý rok!

Děkujeme, kluci, jste prostě naše jedničky!

Pohár si ale určitě zasloužili všichni a také je dostali, sladké koláče, které pekl tým pana Proseckého a drobné sponzorské dárky od obchodního řetězce GLOBUS určitě udělaly dětem radost také. A hlavně medaile, které si odvezli všichni zúčastnění hráči, ty asi ty malé fotbalisti nadchly nejvíce. Myslím, že se nám sobota s fotbalem velice vydařila, a to nejen díky počasí.

A protože se takto velký turnaj neobejde bez pomoci šikovných rukou, chtěl bych touto cestou poděkovat zástupcům hasičů za půjčení stanu a vybudování a obsluhy parkoviště, paní Kamile Domeové a její rodině za půjčení stolů a stanů a následné pomoci s jejich postavením.....

Děkujeme i krásným roztleskávačkám a jejich trenérkám, které vytvořily svými tanečními sestavami neuvěřitelnou atmosféru jako na velkém fotbalovém stadionu.

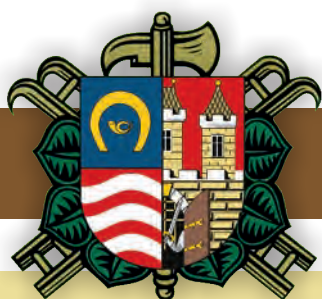
Prostě děkujeme všem, neboť bohužel jsou mezi námi tací, kteří sportu a hlavně fotbalu ve Sportovním centru nepřejí a snaží se mu škodit.

Milan Štěpán
trenér



Rok výborné práce naší Katky





SDH BĚCHOVICE

Čarodějnice a první ostrý výjezd hasičů z Běchovic

Stalo si již tradicí, že v Běchovicích na konci dubna zapalujeme hranici a v duchu pohanských tradic upalujeme čarodějnice jako symbol všeho zlého, co nás má opouštět s odchodem zimy. I v letošním roce tomu nebylo jinak, i když s malou obměnou. Tradiční datum pálení čarodějnic připadalo letos na pondělí, přičemž úterý 1. 5. byl volný den a většina z nás si brala dovolené, aby mohla strávit první pěkný víkend společně s rodinami. Z tohoto důvodu jsme se rozhodli uspořádat čarodějnice už v sobotu 28. dubna.

Na programu byly od 15 hodin soutěže a vystoupení, v 17 hodin zapálení hranice a pak až do večera zábava zejména pro děti. O osvěžení a ochlazení návštěvníků se měli v parném dni starat naši hasiči.

Jenže! 28. dubna se stalo to, co by jinak nikdo v tento den neočekával. Jednotka sboru dobrovolných hasičů, již několik měsíců oficiálně zařazená do ostrého výjezdu, byla v 9:45 dopoledne odvolána k požáru staveništního zázemí blízko hotelu Olympik. 6 členů jednotky tak poprvé



foto (2x): Jan Jech



foto (2x): Michal Vrba

vyrazilo na svůj první ostrý zásah. A že byl ostrý! Jejich nasazení odpovídá i délka prováděných dohašovacíh prací – více než 12 hodin – a také bohužel jedna lidská oběť z řad obyvatelů místa požáru.

Čarodějnice jako takové nakonec připravili a v termínu zahájili zbylí členové sboru dobrovolných hasičů i s výpomocí dalších dobrovolníků. Členové jednotky se vrátili na místo konání čarodějnic až v 16 hodin. Unavení, ale plni dojmů z prvního zásahu. Nově doplněná voda pak dělala radost všem dětem, které se mohly ochladit a vyzkoušet si stříkání s pravou hasičskou stříkačkou.

Celým vydařeným dnem a následně i večerem nás provedl náš dobře známý DJ Petr Vich.

Na všechny děti i rodiče se příští rok opět těšíme na novém místě při pálení čarodějnic v Běchovicích.

Ondřej Martan
starosta SDH Běchovice

Tomáš Hrubý
velitel jednotky SDH Běchovice



NEPOSEDA

Centrum pro rodinu o.s. Neposeda – nabídka programů na měsíc červen

V měsíci červnu pokračuje pravidelný program Otevřená herna. Koná se každou středu od 9.30 do 12.30 v prostorách Centra pro rodinu – Českobrodská 1. Srdečně zveme rodiče na rodičovské dovolené s jejich dětmi. V květnu jsme v rámci Otevřené herny začaly nabízet výtvarné kurzy lektorky paní Miluše Němcové; herna s výtvarným kurzem bude probíhat 13.6. a 27.6. Navazujeme kontakty s dalšími organizacemi v oblasti služeb pro rodinu a sestavujeme pro Vás nabídku programů, které u nás budete moci navštěvovat od září tohoto roku. Zapijte se při návštěvě Otevřené herny do výběru přednášek a kurzů! Nevíte si rady s dětmi?

V Centru pro rodinu nabízíme také konzultace – například o výchově, nebo hledání zaměstnání. Dále trvá možnost přihlásit vaše děti na příměstské tábory a přispět svým návrhem do soutěže o logo Centra pro rodinu. Aktuální informace hledejte v sekci Centra pro rodinu na www.nwposeda.eu; pokud si přejete dozvědět se více, zaregistrujte se zasláním e-mailu na adresu rodina@neposeda.org.

*Bc. Jitka Jahodová, DiS.
vedoucí centra pro rodinu*



PŘIJĎTE SI ZAKOPAT ZA LEPŠÍ SVĚT!

Naše občanské sdružení se zapojilo do projektu Fotbal pro rozvoj. Kampaň se snaží motivovat a inspirovat nejenom mladé lidi k tomu, aby se aktivně zajímali o řešení problémů ve světě i v místě, kde žijí. Projekt podporují známé osobnosti z oblasti sportu Tomáš Ujfaluši a David Rozehnal.

V jeho rámci proběhne 23. června akční den v Kobylisích. Na programu bude fotbalový turnaj týmů složených z klientů nízkoprahových klubů včetně našeho. Těšit se můžete také na hudebně-taneční scénu, free-style koutek, eko-stánky, trampolínu a slackline. Můžete se zde dozvědět, co mají společného tak vzdálené státy jako Keňa, Bangladéš a Peru. Zjistíte, jak můžete svými každodenními návyky ovlivnit život lidí na druhém konci světa a budete se moci zapojit do interaktivních dílen a debat.

Projekt realizuje Inex– Sdružení dobrovolných aktivit ve spolupráci s o. s. Neposeda a dalšími organizacemi, které se věnují práci s mládeží a rozvoji místních komunit, v rámci kampaně Česko proti chudobě.

Je podpořen z prostředků České rozvojové agentury a Ministerstva zahraničních věcí ČR v rámci Programu zahraniční rozvojové spolupráce ČR.

*Mgr. Ivana Štefková
ředitelka organizace*





POLICIE INFORMUJE

Bezpečnost 21

Policisté místního oddělení Policie České republiky v Újezdu nad Lesy se sídlem v ul. Lišická 1502, Praha 9 zdraví občany obvodu Prahy 21.

V měsíci dubnu 2012 byl zaznamenán zvýšený nárůst trestné činnosti oproti stejnému období roku 2011. Opětovně bylo přijato bezpečnostní opatření zdejším oddělením, tak jako minulý měsíc, ve formě pořádání mimořádné dopravně bezpečnostní akce se zaměřením na vyhledávání trestné činnosti spojené s dopravou, dále pak vyhledávání celostátně hledaných osob a věcí. V současné době se nám daří situaci na úseku trestné činnosti stabilizovat.

V dubnu 2012 bylo zaznamenáno v celém obvodu MOP Újezd nad Lesy celkem 35 trestných činů, což je o 6 trestných činů více než v předchozím roce za stejné období. Na úseku spáchaných přestupků je situace o něco horší. V dubnu 2012 bylo zaznamenáno celkem 24 přestupků, což je o 14 více než za stejné období roku 2011. Skladba páčání trestné činnosti je prakticky stejná jako v uplynulých letech. Nadále se průběžně provádí dohled nad silniční uzávěrou v ul. Novosibírská a přilehlých ulicích, kde bylo uloženo za duben 2012 celkem 30 blokových pokut.

Co se týče obvodu části Újezdu nad Lesy, je statistika následující:

V dubnu 2012 bylo zaznamenáno celkem 8 trestných činů, což je o 2 více než za stejné období roku 2011. V jednom případě se jednalo o vloupání do budovy firmy, dále byla ukradena dvě motorová vozidla a ve dvou případech se jednalo o odcizení okapových svodů. V ostatních případech se jednalo o drobné krádeže či podvodné jednání.

Střípky z policejní práce v praxi za uplynulý měsíc.

Alkohol a drogy za volant nepatří

To, že alkohol a drogy za volant nepatří, se přesvědčil 32letý muž, kterého kontrolovala hlídka policie MOP v Újezdě nad Lesy dne 9. 4. 2012 v brzkých ranních hodinách, když řídil osobní motorové vozidlo značky Škoda Fabia. Během kontroly bylo zjištěno, že muž před jízdou požil alkoholické nápoje a omamné a psychotropní látky. Následným měřením byla zaznamenána hodnota

0,47 promile alkoholu v dechu a dalším testem na jiné návykové látky byla zjištěna přítomnost THC ve slinách. Po řádném prověření a zajištění důkazů byl spis realizován ve zkráceném přípravném řízení se sdělením podezření.

Také drogy za volant nepatří

To, že také drogy za volant nepatří, se přesvědčil další 32letý muž, kterého kontrolovala hlídka policie MOP v Újezdě nad Lesy dne 29. 4. 2012 v brzkých ranních hodinách, když řídil osobní motorové vozidlo značky Mercedes. Během kontroly bylo zjištěno, že muž před jízdou požil omamné a psychotropní látky. Následným provedeným měřením ze slin bylo zjištěno, že test je pozitivní na přítomnost AM-Amfetamin, Metamfetamin Extázi. Po řádném prověření a zajištění důkazů byl spis realizován ve zkráceném přípravném řízení.

Jako pokaždé se na závěr obracím se na občany obvodu Prahy 21, aby v případě podezřelého jednání neváhali a volali **na linku 158**, která je bezplatná, nebo přímo zde na místní oddělení **974 859 770**, a podíleli se tak na zlepšení bezpečnostní situace v našem obvodu.

UPOZORNĚNÍ PRO SENIORY

V minulém čísle bylo uvedeno několik rad, jak minimalizovat riziko při podvodném jednání pachatelů trestné činnosti na seniorech, a dnes uvedeme několik možných záminek, které podvodníci využívají, aby podvedli seniory a na které je nutné si dávat pozor.

- Vždy si uvědomit, že pachatelé mohou být mužského i ženského pohlaví.
- Senior bývá kontaktován osobou, která se představí jako vnuk, synovec, vnučka apod. Pachatel například do telefonu řekne: „Ahoj babi, já jsem tvůj vnuk, víš, kterej.“ Senior tak okamžitě řekne jméno nějakého příbuzného a pachatel se následně za něj vydává. Poté seniorovi řekne, že má zájem koupit například auto apod., a že by potřeboval půjčit peníze. Senior souhlasí a pachatel řekne, že si pro peníze pošle svého kamaráda či kamarádku, neboť se nachází na jiném místě a osobně se nemůže dostavit. Senior tak v dobré víře předá peníze úplně cizí osobě. V daném případě je dobré si vše neprodleně informaci ověřit přímo u vnuka, synovce apod. nebo u jeho rodičů.

Pokračování na str. 22





Pokračování ze str. 21

- Pachatelé se vydávají například za opraváře, pracovníky společností dodávajících energii, nebo za pracovníky společností poskytujících kabelový příjem s případnou výměnou set top boxu. V takových případech bývá návštěva předem ohlášena, nebo by jste měli být předem osloveni danou společností písemně či telefonicky, pracovník by se pak měl dostavit po termínu stanoveném předem s operátorem. Každý takový pracovník by měl mít identifikační kartičku a měl by mít předem sjednanou schůzku, v opačném případě v případě opravy není nutné návštěvu pouštět do bytu. Využijte možnosti si u příslušné společnosti telefonicky návštěvu technika ověřit.
- Pachatelé dále využívají možnosti oslovení seniora například s tím, že si potřebují nutně zavolat, např. do nemocnice, nebo potřebují ukázat cestu do nemocnice apod. (v žádné případě nenasedat do cizích vozidel), nebo například nesou seniorovi odškodnění za příkoří z 2. světové války, či za uvěznění jako politického vězně za komunistické éry, nebo dále že jdou přeměřit okna v bytě, neboť bude

provedena jejich výměna (pokud jste si je sami neobjednali, či se nejedná o výměnu oken v celém panelovém domě nebo o tom nevíte – tak v těchto případech nikoho takového do bytu nepouštět). V těchto případech je scénář pachatelů vždy jednotný, a to že sdělí srdceryvnou historku s možností zapůjčení peněz či jinak vylákají finanční hotovost od seniora, nebo se vloudí do obydli seniora a tam následně zjistí, kde senior našetřené peníze ukrývá a pak v nestřeženém okamžiku jej o tyto peníze připraví.

V případě jakýchkoliv pochybností se nebojte obrátit na Policii ČR prostřednictvím linky 158. Policie je zde proto, aby vám pomáhala a chránila vás. Vždy je lepší, když se na místě potvrdí, že se jedná o oficiálního pracovníka příslušné společnosti při plnění pracovního úkolu, než abyste se stali obětí trestného činu. Pokud jste se již stali obětí obdobného trestného činu, nebojte se čin oznámit na kterékoli služebně Policii ČR. Svým oznámením můžete dopomoci k zadržení pachatelů těchto trestných činů, kteří parazitují na dobrotivosti seniorů.

Npor. Ing. Vladimír Fober
vedoucí oddělení



Důležité upozornění – změna telefonního čísla

S přestěhováním úřadu městské části došlo ke změně telefonního čísla na služebnu **Městské policie v Běchovicích**. Nové telefonní číslo je: **281 868 064**.

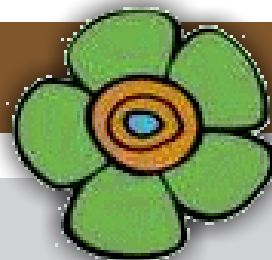
Úřední den – každá středa v měsíci od 16:00 -18:00 hodin.

Adresa: Za Poštovskou zahradou 479, Praha 9.

Mobilní telefony kdykoliv: 731 177 771, 721 895 346

redakce

PODĚKOVÁNÍ



Poděkování za sponzorský dar

Chtěla bych poděkovat Kamile Dömeové za sponzorský dar, který darovala dětem z MŠ, a to na školku v přírodě. Druhé poděkování patří Lucii Hörzenberger Tečové za sponzorský dar do kuchyně. Děkuji!!!!



Jana Matušíková
MŠ Čtyřlístek

Děkuji panu starostovi Ing. Ondřeji Martanovi a pracovnímu kolektivu ÚMČ za milé překvapení v podobě krásného dárku k mým kulatým narozeninám. Velice si toho vážím.

Mgr. Zdenka Hlavatá





OKÉNKO ZDRAVÍ

Pylový kalendář

	leden	únor	březen	duben	květen	červen	červenec	srpen	září	říjen	listopad
TRÁVY											
Bojínek											
Drnavec											
Jílek											
Kostřava											
Kukuřice											
Lipnice											
Medyněk											
Psárka											
Pýr											
Rákos											
Srha											
Žito											
BYLINY											
Ambrózie											
Heřmánek											
Hořčice											
Chmel											
Jetel											
Jitrocel											
Kopřivovité											
Merlíkovité											
Pampeliška											
Pelyněk											
Řepka											
Šťovík											
Vojtěška											
DŘEVINY											
Borovice											
Bříza											
Buk											
Cypřiš											
Černý bez											
Dub											
Habr											
Jalovec											
Jasan											
Javor											
Jilm											
Jírovec											
Kaštanovník											
Lípa											
Líska											
Olivovník											
Olše											
Ořešák											
Pajasan											
Platan											
Tis											
Topol											
Vrba											





Chůze je nejstarším „dopravním prostředkem“ lidstva, je pro nás nejpřirozenější a dokonale známou pohybovou aktivitou. I při průměrné, či pro konkrétního člověka přiměřené zátěži lze při chůzi vydat relativně velké množství energie a tedy zhubnout.

Existuje několik dobrých důvodů, proč se hýbat. Pohyb obecně dokáže tyto důležité věci:

1. Zlepšuje fyzickou zdatnost.
2. Snižuje riziko kardiovaskulárních příhod (infarktu, mrtvice) - pohyb prodlužuje život.
3. Snižuje hmotnost (v kombinaci s méně energeticky bohatým jídelníčkem).
4. Ovlivňuje tuky v krvi - pohyb snižuje celkový a LDL cholesterol v krvi a zvyšuje hodnoty „ochranného“ HDL cholesterolu.
5. Snižuje krevní tlak.
6. Zlepšuje celkovou psychickou pohodu.

Podle výzkumů z poslední doby už jen zařazení dvou hodin svižné chůze týdně (20 - 30 minut denně) do denního programu snižuje riziko vzniku srdeční či mozkové příhody, rozvoje cukrovky a předčasného úmrtí. Současná doporučení nás nabádají k provozování alespoň 30 minutové fyzické aktivity mírné intenzity po většinu dní v týdnu, optimálně denně. Těchto 30 minut pohybu lze rozdělit do dvou či tří 10 -15 minutových intervalů během jednoho dne, což dokáže zařadit do nabitého programu každý z nás. Praktické tipy: Velmi přínosné pro vás budou i zdánlivě banální, ale z hlediska dlouhodobého energetického výdeje významné změny v „běžném životě“: místo výtahu či eskalátoru používat schody, při cestě do práce vystoupit o jednu - dvě stanice dříve, apod. Důležité je pamatovat na to, že náš organismus si musí na zátěž postupně zvyknout. Pokud to tedy hned v začátku přehnete s frekvencí nebo intenzitou, můžete si ublížit a pohyb si znechutit tak, že se k němu budete později obtížně vracet.

Pokud opravdu nejste na pohyb zvyklí nebo už nejste nejmladší, procházejte se první týden volným krokem (dle vlastních měřítek) po dobu cca 45 minut denně (popřípadě ve třech 15 minutových intervalech). Pokud se následující den cítíte unaveni, měli byste se procházet v prvním týdnu třeba pouze obden, během dne „volna“ bude mít organismus čas na regeneraci. V následujícím či některém z dalších týdnů se pak pokuste dosáhnout každodenní 45 minutové zátěže - volné procházky.

Pokud máte úvod úspěšně za sebou, je na místě začít cíleně vaši zátěž navyšovat. Každou procházku začněte pětiminutovou pozvolnou chůzí, aby se organismus zahřál, připravil se na pohyb, optimálně provedte několik

protahovacích cviků. Poté chůzi zrychlete natolik, abyste dosáhli dolního pásma optimální tepové frekvence, tedy 60 % maximální tepové frekvence (viz výše). V tomto tempu pokračujte alespoň 5 minut, poté opět zvolněte a dalších 5 minut se při nízké intenzitě uvolněte. Toto bude základní schéma vašich procházek s cílem postupně prodlužovat interval svižné chůze až na 30 minut - budou se tedy prodlužovat období rychlejší chůze mezi 5 minutami zahřátí a uvolnění. Dalším krokem, většinou za několik týdnů, bude přechod ke středním hodnotám určené optimální tepové zóny a posléze se můžete pokusit o přechod k její horní hranici.

Byť většina z nás umí chodit téměř od kojeneckého věku, míváme při chůzi řadu „zlovyků“, které mohou při delších pravidelných procházkách organismus zatěžovat. I chůze má totiž svoji správnou techniku, která vede k zapojování jednotlivých svalových struktur ve správném „pohybovém vzorci“. Důležitá je plynulost chůze, která je dána stejnou délkou kroků. Při nestejnosti délky kroků („kulhání“) dochází k rozdílnému zatěžování nohou vyplývajícím z nevyvážené svalové práce celého těla, což ovlivňuje i nesymetrické kladení chodidel. Dále je to pocit pružné chůze, který odlehčí páteři a kloubům. Doporučuje se nejdříve došlápnout na patu a postupně přenášet těžiště těla dopředu ke špičce. Přitom se pata odlehčuje, až dojde k úplnému odvinutí chodidla. Správná a postupná aktivace svalů nohy: řídicím článkem při chůzi je palec nohy, za kterým směřuje celé tělo. Jestliže je krok směřován až do konečku palce, dochází k zapnutí svalů vytvářejících podélnou klenbu chodidla. Aktivním zapojováním palce do chůze až do jeho konce se předchází deformaci palcového kloubu. Při každém kroku koleno směřuje dopředu a nevytáčí se do stran. Tomu napomáhá zpevnění paty při vykročení a směrování kroku za palcem. Správné a hluboké dýchání a práce rukou: trup (ramena, záda) by měl být rovný a přirozeně uvolněný, aby neomezoval pohyb celého těla. Nádech a výdech by měl být pravidelný a dostatečně hluboký, aby tělu poskytoval potřebné množství kyslíku. Technika rychlé chůze: dívejte se před sebe a mějte rovná záda. Nedržte je však křečovitě, důležitá je uvolněnost. Vypněte hrudník, pažemi pohybujte v tempu chůze. Při rychlé chůzi pokládejte na zem patu a teprve pak se přehoupněte ke špičce. Špičkou chodidla se také odrážejte. Dělejte raději kratší kroky, dýchejte v rytmu chůze.

Pro kontrolu intenzity a délky chůze slouží přístroje zvané krokoměry. Jejich základní funkcí je počítání kroků, umožňují ale také orientační přepočítání na absolvovanou vzdálenost a kalorie vydané při chůzi. Sledování rostoucích údajů na krokoměru může být mnohdy tou správnou motivací při snaze o zhubnutí.

Adéla Hudečková
s použitím internetu





NÁZORY OBČANŮ



Letos již 116. „BĚCHOVICE“

Při mém pátrání po vzoru pro ztvárnění Pomníku běžců jsem se seznámil s panem Milošem Bednářem a jeho knihou „BĚCHOVICE“ : tradice, kult i motivace, která byla vydána 15.2.2011.

S laskavým souhlasem autora bych rád seznámil naše čtenáře s vybranými pasážemi této knihy.

Autor knihy se v úvodu zmiňuje o „Běchovicích“ jako o nejstarším nepřerušném závodě v silničním běhu na kontinentální Evropě. V tomto závodě je stále traťový rekord v mistrovské mužské kategorii 28:35,2, který vytvořil Vlastimil ZWIEFELHOFER v roce 1975. (Zahraniční účastník HEGE Laban – Keňa jej časem 28:33 překonal až v roce 1996). V mistrovské kategorii žen byl v roce 1984 výsledný čas 33:48 naměřen Ludmile MELICHEROVÉ. (Zahraniční účastnice MALOT Leah – Keňa ji překonala až v roce 1996 časem 33:45.) Stejně tak jako výkony vrcholové, tak i výkony veteránů jsou pro účastníky „Běchovic“ příkladné. Zajímavý životní příběh se dovídáme z knihy - je to vztah muže již pokročilého věku k „Běchovicím“.

František PATRÁK, nar. 1910, začínal nejprve jako funkcionář - ve 30. letech býval přidělován starterovi „Běchovic“ jako pomocník. Jako typický „bílý límeček“ (většinu života pracoval v bankovníctví) si aktivní běžeckou účast v závodě nedovedl představit ani ve snu a „báječní muži na létajících nohou“ mu připadali jako hrdinové. Po dvou infarktech v 60 letech jej nemálo překvapilo, že je mu ordinován pomalý vytrvalostní běh jako vhodná terapie... Pacientem byl poslušným a postupně si vytvořil k běhu pozitivní vztah a upevnil si

zdraví. Začal se účastnit i tzv. bankovních her, v této profesi oblíbených. Získal určitou sebedůvěru a poprvé reálně pomyslel na start v „Běchovicích“. Odhodlal se v roce 1974 (to mu bylo 64 let...) a premiéra nebyla příliš slavná : čas 66:17,4 a 37. místo z 39 v kat. nad 60 let. Nenechal se odradit, začal pravidelně trénovat a v následujícím roce se zlepšil o 12 min. Zlepšování pokračovalo každým rokem, a když mu bylo 69 let, dotáhl to na 45:18. V roce 1994, to mu bylo 84 let, zdolal tuto trať v čase : 53:50 !!! (V knize je uváděna podrobná statistika jeho výkonů, vč. jeho propadáků jednoho roku, kdy mu zemřela manželka a skoro netrénoval). Jeho výkony později vedly k instalování kategorie nad 80 let – té už se však zúčastnit nemohl.

Jak vidíte, „Běchovice“ mají i své zázraky – tak jako každá správná legenda...

Já bývám v posledních letech na startu (jako divák), a když odběhne poslední účastník a diváci se rozejdou, nastává dlouhá doba, kdy nám tak slavný závod připomíná jen Pomník běžců, patník č. 13 a nově zasazené stromy. Stále mě pronásleduje myšlenka možnosti zřízení trvalé místnosti – Síně slávy, kde by se případný účastník seznámil s historií závodu. Dlouhodobý starter pan Rudolf Richter měl údajně v úmyslu něco podobného vytvořit. Bohužel, nepodařilo se.

Je to příležitost k zamyšlení pro některého podnikatele v Běchovicích, případně pro samosprávu obce, zejména pro našeho mladého starostu pana ing. Ondru Martana, který je účastníkem závodu „Běchovic“ a jemuž se daří naší obec Běchovice stále vylepšovat.

S použitím knihy „BĚCHOVICE“: tradice, kult a motivace – autor: PhDr. Miloš Bednář, Ph.D.

Josef Melichar
občan Běchovic

Sudoku č. 1

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

Sudoku č. 2

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



INZERCE

Již 4. rokem v Újezdě nad Lesy a nově v Úvalech od září 2012

ZÁPIS DO TANEČNÍCH, POHYBOVÝCH A JAZYKOVÝCH KURZŮ PODZIM 2012 ZAHÁJEN

taneční kurzy pro dospělé a mládež

- kurzy pro začátečníky, mírně, středně a pokročilé tanečníky, cena za 15 lekcí 3.500,-Kč/pár
- v kurzu pro mládež 1xvečeře s kurzem stolování a etikety v ceně, cena za 20 lekcí páni 1.700,-Kč, slečny 2.900,-Kč nebo pár 4.390,-Kč
- novinka! taneční pro dospělé v Úvalech - neděle 18:30 a 20:15 v sále domova s pečovatelskou službou

pohybové kurzy pro dospělé, seniory a mládež

- zumba, jóga, pilates, single ladies, sexy dance, taichi, body forming, cvičení pro seniory

kurzy pro děti a mládež

- street dance, hip-hop, MTV style, taneční příprava pro závodní tancování standard a latina, taneční klub

kurzy pro děti do 7 let - roztleskávačky, pohybové cvičení rodičů s dětmi

angličtina a španělština - pro školáky, dospělé a seniory

pozor! v Újezdě již netančíme v Polyfunkčním domě, ale v novém obchodním centru Blatov

- čisté a trvale nekuřácké prostředí, místo vhodné pro děti i dospělé, 50 metrů od Penny Marketu

**zápis a další
informace**



www.tanecni-ujezd.cz
Helena Wojdylová na tel.: 603 493 667



**DO 30.6.2012
SLEVA 10%, navíc
VYHLÍDKOVÝ LET
PRO PRVNÍCH 7 PLATÍCÍCH***

**Dále nabízíme:
akce, oslavy narozenin,
pronájem sálu**

*Více informací o akci naleznete na
www.tanecni-ujezd.cz

Řešení Sudoku č. 1

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

Řešení Sudoku č. 2

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





PLASTOVÁ OKNA • PARAPETY • ŽALUZIE



Tel./fax: 272 703 018
Mobil: 602 780 346
E-mail: info@akpa.cz
www.akpa.cz

NABÍZÍME OKNA 4,5,6,7 KOMOR
ŠÍŘKA RÁMU AŽ 93mm, 2-3 SKLA, 2-3 TĚSNĚNÍ

LÉČBA OBEZITY

PORADNA PRO LÉČBU NADVÁHY
pro dospělé i mládež poliklinika Kutná Hora

MUDr. J. POLÁK

tel: 602 721 869

www.obezitologie.cz

Nově otevřené ordinace

DIABETOLOGIE a ENDOKRINOLOGIE

Axmanova 131, Praha 9, Klánovice
Diabetologie - MUDr.B.Diepolťová, 604 887 365
Endokrinologie - MUDr.M.Weichetová, 734 130 778

Servis a opravy plynových kotlů

**VAILLANT, PROTHERM, DAKON,
VIADRUS, LINEA AMICA**

Věra Neničková,

Nad Mlýnským potokem 510/6,
Praha 10 - Dubeč

Kontakt: 272 70 33 82, 272 70 24 81
Mobil: 606 607 667, 777 010 423

GURMÁNSKÁ

Dieta v krabičce

Využijte naší akce **50% slevy** z prvního týdne při objednávce jednoho měsíce.

Přejděte s námi na zdravý životní styl, zhubněte a buďte fit, aby Vás letní sezóna zastihla v nejlepší formě!

S námi zhubne každý a to bez starostí o vaření, nakupování či počítání kalorií. Naše jídla jsou připravována šéfkuchařem vždy z čerstvých a sezónních surovin tak, aby jste si vždy pochutnali jako gurmáni.

www.gurmanska-dieta.cz

Nabízíte zajímavou službu??

Prodáváte či naopak něco sháníte??

INZERUJTE

V ŽIVOTĚ BĚCHOVIC!

telefon: 281 028 602

734 448 768

e-mail: zivotbechovic@seznam.cz

Informace na odkazu:

<http://www.praha-bechovice.cz/Aktuality-Sport-Volny-cas/Zivot-Bechovic>

Pronájem prostor - přímo od majitele

Nabízíme nezávazné prohlídky

Kanceláře, malé i velké skladové prostory, dílny a drobná výroba, parkování v areálu a možnost zřízení sídla firmy



tel.: 274 023 184, 606 756 771 e-mail: m.beran@svumreality.cz
Podnikatelská 565, PSČ 190 11 Praha 9 - Běchovice

www.svumreality.cz



Ceník inzerce

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

Šéfredaktor: Šárka Hudečková
Redakční rada: Mgr. Jitka Šnajdrová, PhDr. Melanie Zajacová
Ing. Aleš Rudl

Veškeré příspěvky, inzerci a osobní zprávy přijímá sekretariát Městské části Praha - Běchovice, Šárka Hudečková, tel: 281 028 611, mobil: 734 448 768, e-mail: zivotbechovic@seznam.cz. Příspěvky, které nebudou doručeny na uvedené kontakty, nelze otisknout.

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

Rukopisy se nevracejí.

Tisk: Tiskárna Úvaly, spol. s.r.o., Grafické práce: Art and Sign, Náklad: 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: 281 028 611, fax: 281 028 610
e-mail: podatelna@praha-bechovice.cz.
web: www.praha-bechovice.cz/1435_Nove-cislo-ZB-na-webu.

**Uzávěrka inzerce a příspěvků
pro č. 7-8/2012 je
15.6.2012**

