Život Běchovic

Zpravodaj MČ Praha - Běchovice září 2014

Slovo starosty



Milí Běchovičáci,

po dvou letních měsících se vám opět dostává do ruky čerstvé vydání Života Běchovic. Blížící se komunální volby mě nutí maličko bilancovat. Tentokrát to nebude obvyklá zpráva o tom, co se podařilo a co jsme postavili. Na mysl se mi dostává uplynulých sedm let, po které zastávám pozici starosty naší městské části.

Nechci se pouštět ani do hlubokých melancholických úvah ani do vzpomínání na staré dobré časy. Chtěl bych připomenout, jak se Běchovice proměnily uvnitř, tak jak to vnímám já osobně.

Předně musím všechny Běchovičáky pochválit. Zkušenost od roku 2007, kdy jsem na podzim nastoupil jako starosta MČ, je velmi pozitivní. Z uzavřené společnosti obyvatel, v níž se mnozí ani navzájem neznali, se stala (alespoň v té míře, kterou vnímám) komunikující společnost. Cítím mnohem větší otevřenost a zájem při vyjadřování svých přání a nespokojenosti. Vidím mnohem více lidí vážících si své obce a věcí, které ve svém okolí mají. Nechci to zakřiknout, ale vnímám také mnohem méně vandalismu a výtržnictví. A i když se to čas od času nemusí zdát, cítím z lidí pozitivnější naladění.

Od roku 2007 se mnohé změnilo i pro mě osobně. Oženil jsem se, narodili se mi dva synové, vstoupil jsem do sboru dobrovolných hasičů, a jak se říká, zapustil jsem v Běchovicích nové kořeny. Jistě může každý namítnout, že by se to od starosty očekávalo… pravidlem to ale není a v pražských městských částech už vůbec. Běchovice jsem začal vnímat úplně jiným pohledem, než tomu bylo ještě před pár lety. Troufnu si říct, a nebude to zbytečný patos, že mám Běchovice hodně pod kůží a stal se ze mě patriot. Jistě, máme svoje slabší stránky, spojené zejména s dopravní přetížeností a stále lehkou ostýchavostí ve vztazích mezi Běchovicemi I a II. Mám za to, že je ale mnohem důležitější si připomínat naše pozitivní stránky a třeba i některá NEJ , kterými se můžeme oprávněně pochlubit a která nás spojují.

Pokračování na str.02



V Životě Běchovic 9/2014 najdete:

Slovo starosty	str. 1-2
Zastupitelstvo, Rada, Úřad MČ	str. 2-5
Novinky v Běchovicích	str. 5-8
Ohlédnutí za děním v Běchovicích	str. 8-12
ZŠ a MŠ	str. 12
CSSB	str. 13
Sbor dobrovolných hasičů	str. 14-15
Spolková činnost	str. 16
Sport	str.17-20
Kultura	str. 20-22
Okénko zdraví	str. 23-24
Sudoku	str. 24 a 31
Poděkování oslavenců	str. 27
Inzerce	str. 25-31

VOLBY DO SENÁTU PARLAMENTU ČR A DO ZASTUPITELSTEV MČ PROBĚHNOU DNE 10. a 11.10.2014

Pokračování ze str.01

Běchovice jsou například jednou z mála městských částí, ze které se dostanete autobusem bez přestupu na všechny trasy metra. Máme jeden z nejlepších poměrů zaměstnavatelů vůči možným nezaměstnaným (díky technologickému parku), máme velmi dobrou dostupnost sportů - díky dvěma sportovním areálům - máme největší sběrný dvůr v Praze a také budeme mít jako jedna z mála městských částí své velikosti dvě železniční zastávky.

V Běchovicích žiju od svého narození a žiju tady rád. Mým velkým přáním by bylo, aby stejný pocit mělo co nejvíce Běchovičáků, ať už těch starousedlíků a nebo těch, kteří se sem k nám přistěhovali a vložili nám tak svou důvěru a mnohdy i celoživotní úspory. Vím, že Běchovice jsou dobrým místem k životu.
S přáním pěkného babího léta

Ondřej Martan
váš starosta

ZASTUPITELSTVO, RADA, ÚŘAD MČ

INFORMACE z jednání Rady MČ Praha – Běchovice

Na svém 97. jednání dne 25.6. 2014 RMČ mimo jiné projednala:

- návrh Rozpočtového opatření č. 18/14 – zvýšení rozpočtu o účelovou neinvestiční dotaci
- návrh Rozpočtového opatření č. 19/14 – zvýšení rozpočtu o sponzorské příspěvky
- návrh na odúčtování majetku
- informaci o nabídkách na pronájem prostoru sloužícího k podnikání v čp. 1 – restaurace
- návrh na vyhodnocení nabídek v rámci veřejné zakázky malého rozsahu „Zajištění technické pomoci při realizaci investičních akcí, opravách a údržbě nemovitého majetku MČ Praha - Běchovice"
- návrh na souhlas s výjimkou z místní úpravy provozu na pozemních komunikacích
- návrh na zadání administrace výběrových řízení na dodavatele stavebních úprav a vybavení v rámci akce „Rozšíření kapacity Základní školy v Praze – Běchovicích" a jmenování členů komise pro otevírání obálek a hodnotící komise pro tato výběrová řízení
- návrh na nesouhlas MČ s prodejem pozemku parc. č. 714/1 v k.ú. Běchovice ve vlastnictví hl. m. Prahy
- návrh na souhlas s objednáním nábytku pro hasičskou zbrojnici SDH Běchovice
- návrh na souhlas s uzavřením dodatků k účastnické smlouvě významného zákazníka se společností T-Mobile Czech Republik a. s
- návrh smlouvy o výpůjčce zasedací místnosti ÚMČ Praha – Běchovice občanskému sdružení Radost Praha – Běchovice
- návrh nového platového výměru vedoucího odboru ekonomického ÚMČ
- návrh na provedení úprav v prostoru zvonice a křížku v Parku běžců
- návrh na doplnění dětských hřišť o hrací prvky
- návrh na uzavření dodatku č. 5 ke smlouvě se společností GEO-ING Jihlava spol. s r.o.

Na svém 98. mimořádném jednání dne 8.7. 2014 RMČ mimo jiné projednala:

- návrh na vyhodnocení nabídek v rámci veřejné zakázky malého rozsahu „Rozšíření kapacity Základní školy Praha – Běchovice" - stavební úpravy
- návrh na vyhodnocení nabídek v rámci veřejné zakázky malého rozsahu „Rozšíření kapacity Základní školy v Praze – Běchovicích" - vybavení interiéru
- návrh na souhlas s umístěním sídla ústavu Sociální služby Běchovice z.ú.
- návrh na vydání osvědčení náhradníku o vzniku mandátu za člena zastupitelstva Městské části Praha – Běchovice na uprázdněný mandát

RNDr. Soňa Berousková
tajemnice ÚMČ



Pozvánka na volby

Vážení občané,

dovolte, abych Vás jako starosta MČ Praha – Běchovice pozval dne 10. a 11. října 2014 k volbám. V tomto termínu budeme společně volit své zástupce hned do několika institucí. První z nich je zastupitelstvo hlavního města Prahy. Dále pak budeme volit svého senátora a jako poslední budeme volit zastupitele naší městské části.

Za sebou máme téměř celé volební období a každý z voličů jistě ví, komu chce svůj hlas tzv. hodit. Myslím si, že kultura našeho demokratického systému je již pokročilá, a že se na institut voleb lze bez obav spolehnout. I přes to bych chtěl vyslovit dvě přání.

To první je, aby volební účast byla co nejvyšší. Jedině vysoká volební účast totiž vypovídá o vyspělosti dané společnosti v zaujímání postojů a vyjádření svého názoru. Vysoká volební účast je to nejlepší, čím může občan přispět svému městu, senátorovi a nebo městské části.

To druhé je, aby se našlo jen minimum hanlivých a negativních letáčků po schránkách u našich domů. Ve valné většině nemívají na rozhodnutí voliče vliv. Zanechávají však velmi nepěkné rány ve společnosti, ve které se voliči a volení zástupci pohybují. Takto způsobené křivdy se pak přenášejí do běžného života každého z nás a zbytečně poškozují vztahy mezi lidmi.

V letošním roce bude možno v naší MČ vybírat mezi 6-ti volebními uskupeními a stranami (což je myslím běchovický rekord). Věřím, že každý volič zvolí tu nejlepší možnost. Přeji všem hodně štěstí.

Ondřej Martan
starosta

INFORMACE K VOLBÁM DO SENÁTU PARLAMENTU ČR
konané ve dnech 10. a 11.10.2014 ve volebním obvodu č. 24

Na základě rozhodnutí prezidenta republiky byly zároveň s volbami do zastupitelstev městských částí a hlavního města Prahy vyhlášeny i volby do 27 volebních obvodů pro senátní volby, které proběhnou ve stejný termín jako volby do zastupitelstev obcí. Z uvedeného rozhodnutí vyplývá, že volby do částí senátu Parlamentu ČR proběhnou i u nás v MČ Praha – Běchovice, jako vždy ve dvou volebních okrscích pro Běchovice I a Běchovice II
.
V těchto senátních volbách je možné také volit na voličský průkaz, o který může volič požádat již v současné době (vzor žádosti viz. samostatná příloha). Obecní úřad nebo zastupitelský úřad předá voličský průkaz osobně voliči nebo osobě, která se prokáže plnou mocí s ověřeným podpisem voliče žádajícího o vydání voličského průkazu, anebo jej voliči zašle, nejdříve 15 dnů přede dnem voleb (tedy nejdříve 25.9.2014).

- Žádost o vydání voličského průkazu v listinné podobě s ověřeným podpisem voliče musí byt doručena nejpozději do 3.10.2014.
- Osobně lze podat žádost o vydání voličského průkazu do 8.10.2014 do 16:00 hod.

Volič, kterému byl vydán voličský průkaz, může volit pouze ve volebním obvodu, ve kterém je přihlášen k trvalému pobytu. Tzn., že volič, s trvalým pobytem v MČ Praha – Běchovice, může volit na voličský průkaz pouze ve volebním obvodu č. 24.

Volební obvod č. 24 - Sídlo: Praha 9

zahrnuje území městské části Praha 9, s výjimkou k. ú. Hrdlořezy, k. ú. Hloubětín, části k. ú. Malešice ležícími na území městské části Praha 9. Dále zahrnuje území městských částí Praha 14, Praha 19, Praha 20, Praha 21, Praha-Běchovice, Praha-Dolní Počernice, Praha-Klánovice, Praha-Koloděje, Praha-Satalice, Praha-Vinoř.

Další bližší informace získáte u pracovnice odpovědné za volby Mgr. Martiny Vlkové – tel: 281 028 613, e-mail: martina.vlkova@praha-bechovice.cz nebo u tajemnice úřadu: RNDr. Soni Berouškové – tel: 281 028 604, e-mail: sona.berouskova@praha-bechovice.cz.



Účast zastupitelů MČ Praha – Běchovice na zasedáních ve volebním období r. 2010-2014

Číslo zasedání		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	% účast
	Datum	10.11.2010	22.11.2010	15.12.2010	2.3.2011	25.5.2011	14.9.2011	14.12 2011	8.2.2012	2.5.2012	27.6 2012	26.9.2012	19.12 2012	23.1.2013	30.1.2013	25.4.2013	12.6.2013	25.9.2013	10.12.2013	18.12.2013	29.1.2014	19.3.2014	9.4.2014	14.5.2014	18.6.2014	
Ing. Ondřej Martan		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	100
Michal Jiřík		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	100
Petr Požárek		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	–	—	—	95
Jiří Klůna		—		—	—	—	—	—	—	—	–	–	—	—	—	—		—	–	—	—	—	—	–	—	79
Ing. Petr Kos		—	–	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	–	—	—	—	—	—	–	—	88
Markéta Volšická		—	—	—	–	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	–	—	–	—	—	—	—	—	—	—	88
Mgr. Jaroslav Svátek		—	—	—	—	–	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	–	—	—	–	—	—	—	88
Libor Šmida		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	100
Petr Janouš		—	—	—	–	*																				
Martin Podlaha		*				—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	–	–	—	—	—	—	—	—	—	—	85
Pavel Urban		—	—	—	—	—	–	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	–	—	—	—	—	—	83
JUDr. Petra Šubrtová		—	—	—	–	—	–	—	—	—	—	—	—	—	–	—	–	—	—	—	–	—	—	—	—	75
Mgr. Michal Němec		—	—	–	—	—	—	—	—	–	—	–	—	—	–	—	—	—	—	—	–	—	—	—	—	79
Hana Kratochvílová		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	–	–	—	–	—	—	—	–	–	–	—	–	71
Radka Požárková		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	–	*												
Linda Šmídová		*												—	*											
Jitka Štěpánová		*																								
Miroslav Mevald		—	—	—	—	—	—	–	—	—	—	—	—	—	—	–	–	–	—	–	–	—	–	–	—	67

*podbarvené pole znázorňuje, že v daném období nevykonával mandát zastupitele

VELKOOBJEMOVÉ KONTEJNERY na II. pol. roku 2014

12. října 014
23. listopadu 2014

stanoviště:
Za Poštovskou zahradou
Do Říčan x Václava Kovaříka

Předpokládaná hodina zavezení je v neděli kolem deváté hodiny raní. Odvoz VOK bude po naplnění v neděli kolem 13:00 hodiny.
Co do velkoobjemového kontejneru (VOK) patří ?
Rozhodně ANO: starý nábytek - skříně, postele, stoly, židle, křesla, koberce, linolea, matrace, zdravotní keramika - umyvadla, záchody, staré sportovní náčiní, autosklo a kovové předměty

Co do velkoobjemového kontejneru (VOK) NEpatří ?
Rozhodně NE: stavební odpad, suť, pneumatiky, nebezpečné odpady (např. autobaterie, zářivky, barvy, rozpouštědla, motorové oleje a obaly od nich), odpad ze zahrady, elektrospotřebiče, televizory a PC monitory, počítače, lednice, mrazáky a sporáky.

Městská část Praha - Běchovice

Vám oznamuje, že

25. jednání
Zastupitelstva
Městské části Praha - Běchovice

proběhne ve čtvrtek

dne 11. září 2014
od 18:00 hodin

na ÚMČ Praha – Běchovice, Českobrodská 3, Praha 9
(velká zasedací místnost úřadu, přízemí)

Program jednání bude oznámen na úřední desce Úřadu MČ.

NOVINKY V BĚCHOVICÍCH

Poslední volná ordinace obsazena



Foto: Petr Vich

S potěšením mohu konstatovat, že po rekonstrukci a přestavbě budovy bývalého úřadu se všichni uživatelé již dokonale zabydleli. Knihovna má více prostoru pro své návštěvníky. Pacienti lékařů se dočkali důstojného a hlavně hygienicky nezávadného zázemí a čekáren. Děti v družině mají mnohem více prostoru a hlavně mohou využívat okolní hřiště ve zklidněné lokalitě mezi rybníčkem a fotbalovým hřištěm.

Poslední volný prostor – třetí nově vzniklá ordinace pak byla v průběhu letních prázdnin také obsazena. Nově zde svou praxi provozuje Dr. Jindřiška Záhorská. Celý dům je tak již naplněn a nezbývá než popřát mnoho spokojených návštěvníků, pacientů i dětí navštěvujících družinu.

Ondřej Martan
starosta

Rekonstrukce základní školy

Jak jsme již informovali v červnovém čísle ŽB, obdržela MČ Praha – Běchovice od HMP v červnu tolik potřebnou dotaci pro rozšíření kapacity základní školy. Součástí investice je kromě rozšíření kapacity školy (v konečném důsledku o 5 kmenových tříd) na kapacitu 343 žáků (původní kapacita byla 222) i nákup vybavení a úprava prostor pro parkování zaměstnanců a rodičů.

Škola bude mít po provedené přestavbě dostatečnou kapacitu pro přijetí všech uchazečů o základní vzdělání z naší městské části!

Ondřej Martan
starosta







Hlavní díl prací připadá na vnitřní přestavbu školy.





Kolemjdoucím tak zůstává skryto množství vybouraného materiálu a nových úprav.

Foto (5x): Jan Jech

Znovuobjevená běchovická studánka prochází obnovou

Pozorní občané a návštěvníci naučné stezky vedoucí městskou částí Praha – Běchovice vědí, že na katastru naší obce se nachází dvě studánky. Ta první s názvem Zelená se nalézá u paty výrazné čtyřkmenné vrby, zhruba 100 m severozápadně od místa, kde se železniční trať z Prahy na Kolín přimyká k Blatovskému lesu. Tvoří ji jímka z betonových skruží o průměru jeden metr.

Druhou v pořadí nalezneme na samotné hranici katastrálního území. Blatovská studánka, která je též podle blízké ulice nazývaná Ochozská, je tvořena betonovou čtverhrannou studnou. Voda z ní vytéká plastovou trubkou a napájí blízký Běchovický potok. Třetí studánka dostala novou podobu vcelku nedávno. Najdeme ji v lesoparku Vinice. Železitý plamen vyvěrá kousek od plotu Technologického parku Běchovice. Nový povalový chodník, který ji zcela zpřístupnil, byl vybudován v průběhu letošní zimy. Zpráva o jejích léčivých účincích se tradovala mezi účastníky pouti, která kdysi směřovala vždy 12. září na počest svátku Panny Marie do Staré Boleslavi.

Studánka Pod Jelenem

Zcela nový kabát nyní dostává dosud neznámá studánka nacházející se na úpatí vrchu Jelen pod mohutnou břízou, nacházející se několik desítek metrů od komunikace Do Panenek. Pramen není příliš vydatný a voda se tak vsakuje v jejím okolí. Studánku tvoří betonové skruže.

Od srpna letošního roku probíhá obnova studánky. Ta již byla vyčištěna a nyní bude zastřešena kvalitní dřevěnou konstrukcí s možností odběru vody.

Nad studánkou se rozléhá stepní enkláva, která byla pražským magistrátem v roce 2000 registrována jako významný krajinný prvek Remízek u Stacha. Reliktní porost stepního charakteru na výchozu cenomanských pískovců je udržován Magistrátem hl. m. Prahy od roku 2006. Management zahrnuje vysekávání nežádoucí vegetace, výřez náletových dřevin a sečení celé plochy. V roce 2012 a 2013 byla seč na lokalitě nahrazena pastvou smíšeným stádem ovcí a koz. Pražský magistrát plánuje vrátit na území pastvu v roce 2015. Pastva je pro lokalitu prospěšná z mnoha důvodů – od redukce biomasy až po narušování povrchu kopyty zvířat.

Je plánováno, že voda ze studánky bude využívána právě pro napojení dobytka na lokalitě. Odpadne tak problém nákladného dovážení vody z daleka. Navíc se místo stane i zajímavým cílem procházek obyvatel i návštěvníků naší městské části. Za pozornost také stojí, že při jižní hranici významného krajinného prvku byla vysazena třešňová alej tvořena starými odrůdami. Kromě ekologického a estetického významu stromořadí zabraňuje, aby byla stepní louka rozorávána zemědělci, jak se v minulosti stávalo.

Aleš Rudl

Foto: Aleš Rudl



Podoba studánky před rekonstrukcí na konci července

Pro vyčištění studánky bylo nutné z ní nejprve vyčerpat vodu



Foto: Pavel Jeřábek



Foto: Aleš Rudl

Pohled na významný krajinný prvek Remízek u Stacha uprostřed letošního léta

Zahájení stavby železniční zastávky Běchovice – střed

Dne 11. srpna 2014 byla za účasti náměstka primátora Ing. Jiřího Nouzy slavnostně zahájena stavba nové železniční zastávky Praha - Běchovice střed. Poklepu na základní kámen se dále zúčastnil Michal Jiřík (zástupce starosty) a Bořivoj Leszko (ředitel stavby).
Zastávka je 100% investicí hlavního města Prahy a její 1. etapa by měla být dokončena na podzim letošního roku. V rámci první etapy bude vystavěna 1/3 podchodu pod kolejemi severně od uhelných skladů. Bude vytvořen základ pro nástupiště směr Praha a v hrubé stavbě dokončeny přístupové trasy.
Dokončení celé zastávky je plánováno na 6. – 7. měsíc roku 2015. I přes to ale stále ještě nebude kompletně hotový podchod pod nákladními kolejemi zejména z důvodu nemožnosti výlukového provozu těchto kolejí. Dokončení podchodu do finální podoby je pak naplánováno na rok 2016.
Stavba zastávky byla umožněna zejména díky velmi vstřícné a konstruktivní spolupráci s panem náměstkem Nouzou, za což mu patří můj osobní dík. Mám velikou radost, že se tento projekt podařilo dovést do realizační fáze.
Zároveň je třeba také dodat, že zprovozněním zastávky Praha – Běchovice střed nedojde k narušení provozu stanice Nádraží Běchovice. Tento fakt nám byl sdělen a následně i přislíben společností ROPID provozující pražskou integrovanou dopravu.

Ondřej Martan
starosta





Foto (2x): Petr Vich

OHLÉDNUTÍ ZA DĚNÍM V BĚCHOVICÍCH

Foto: Petr Vich



Život Běchovic letos slaví 55 let

První periodikum začalo v Běchovicích vycházet v roce 1959. Tehdy přikročila někdejší rada místního národního výboru k vydávání cyklostylovaného informačního měsíčníku s názvem „Běchovický zpravodaj“. Na jeho 8 až 12 stránkách formátu A4 s vtipnými kresbami se čtenáři dozvídali mnoho zajímavých informací o pořádaných akcích a o dění v komisích tehdejšího místního národního výboru, ve škole a ve společenských organizacích. Nechyběly ani básně, stručné informace o nejvýznamnějších kulturních a politických výročích a program kina. Běchovický zpravodaj se však dočkal jen čtyř ročníků a pak přestal vycházet.

Pokračování na str.09

Pokračování ze str.08

Až 13. dubna 1971 proběhla z podnětu vedení obce a tajemníka ustavující schůze redakční rady. V květnu téhož roku mělo vyjít první číslo. Tento záměr se však neuskutečnil, a tak první číslo nového místního zpravodaje vyšlo o rok později – 1. května 1972. Od té doby nesl měsíčník nový název „Život Běchovic“, který si uchovává až dosud. V průběhu svého vývoje se měnila jak obsahová skladba, tak i grafický vzhled. Větší změna v grafice proběhla na sklonku roku 2007, kdy od prosincového čísla dostal ŽB barevný vzhled. Zajímavostí ve vydávání je, že od března 2009 do října 2010 vycházelo periodikum jako dvouměsíčník. Od listopadu 2010 již opět vychází jako měsíčník. Posledních více než 10 let je roznášen do všech domácností v Běchovicích zdarma. V průběhu let se také měnila výše jeho nákladu. Zatímco v roce 2004 vycházel v nákladu 700 výtisků, v letošním roce vychází v nákladu 900 výtisků. Do budoucna se předpokládá, že bude náklad ještě navýšen. Přejme Životu Běchovic do dalších let mnoho kvalitních článků, reportáží a objektivních informací pro vás občany Běchovic. Poděkování na tomto místě patří šéfredaktorce Šárce Hudečkové, která tuto mnohdy nelehkou činnost výborně zastává již od července 2010.

Aleš Rudl
Za redakční radu ŽB

Rekonstrukce přednádražního prostoru

Po mnoha letech jednání se nám podařilo ve spolupráci s hlavním městem Prahou provést kompletní rekonstrukci přednádražního prostoru. Cílem bylo zachovat maximum původního žulového povrchu. Opravit se tak měly zejména výtluky v žulové dlažbě, poničené obruby, srovnat místa v dlažbě, kde se tvořily kaluže a opravit prostor čekárny autobusové zastávky. V rámci akce došlo k rozšíření propojovacího chodníčku mezi ulicí Ke Třem mostům a Třemi mosty. Zároveň zde byly vyměněny původní, již značně poničené patníky za nové. Stav před rekonstrukcí a po ní můžete posoudit sami na fotografiích.

Ondřej Martan
starosta

Po rekonstrukci



Před rekonstrukcí





Foto (3x): Petr Vich

Vjezd do prostoru před nádražím.

Pokračování na str.10

Pokračování ze str.09

Před rekonstrukcí



Po rekonstrukci



Nově zrekonstruované obruby a povrchy v zastávce MHD.





Foto (4x): Petr Vich

Opravený a rozšířený chodník Ke Třem mostům včetně nových patníků.





Foto (2x): Petr Vich

Hrubé terénní práce jsou téměř hotovy.

Propojovací chodník k čistírně odpadních vod

V návaznosti na provedené úpravy před nádražím by měly pokračovat práce na realizaci propojovacího chodníku mezi Rokytkou a čistírnou odpadních vod. Vzniknout by měla pěkná vycházková trasa směřující alternativně z Běchovic II (Dolních Počernic) do Běchovic I (lesoparku Vinice). Vedlejším efektem stavby byla i rozsáhlá sanace prostoru zamořeného odpady a nepořádky z minulých let.

Stejně jako rekonstrukce přednádražního prostoru je i tato akce investicí hlavního města Prahy a rozpočet městské části nebyl touto stavbou nijak zatížen.

Ondřej Martan
Starosta

Pokračování na str.11

Pokračování ze str.10



Mapka umístění chodníku



Foto: Petr Vich

Chodník by měl být veden touto alejí.

Reklamace části náhradních výsadeb

I to se bohužel stává. V letošním roce bylo vysazeno v naší městské části rekordní množství vzrostlých stromů v okolí cest a potoků. Část z celkového počtu byla vysazována jako náhradní výsadba za pokácené náletové dřeviny při stavbě „modernizace železničního koridoru Běchovice – Úvaly“. Průtahy v jednáních ze strany zhotovitele náhradních výsadeb způsobily, že výsadby probíhaly v období již ne zcela vhodném k jejich provedení.

Výsledek je bohužel tristní. Většina vysazených jeřábů okolo ulice Do Říčan zašla (některé vůbec ani nevzešly), a to i přes relativně příznivé období a péči městské části. Se zhotovitelem je v současné vedeno reklamační řízení.

Ondřej Martan
starosta





Foto (2x): Petr Vích

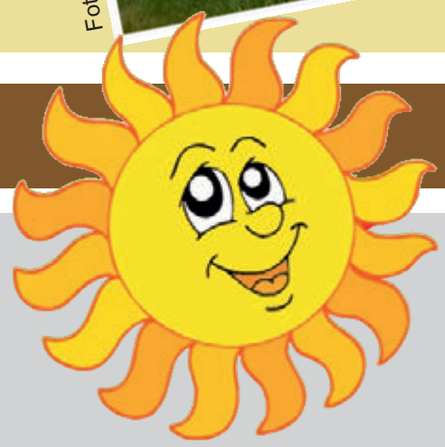
Vysazené stromy v ulici Do Říčan.

Pokračování na str.12

Pokračování ze str.11



Foto (3x): Petr Vich



ZŠ A MŠ

Ohlédnutí za koncem školního roku





Foto (3x): Jan Jech



CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB BĚCHOVICE

Aktivity v pokročilém věku

Prevencí nesoběstačnosti ve stáří je aktivita. Ta primárně představuje rozvoj dosavadních aktivit, zejména pohybových. Dále lze hledat nové dostupné aktivity přiměřené zdravotnímu stavu, vzdělání, dosavadním zvyklostem a možnostem, někdy nazývané jako tzv. náhradní aktivity. Nikdy není pozdě změnit životní styl, stravovací a pohybové návyky, i když se tak často neděje. Někteří lidé si po vzniku zdravotních problémů ve středním věku uvědomují hodnotu zdraví a význam pozitivních změn v životním stylu.

Zpravidla není problémem znalost správné životosprávy a pohybového režimu, ale odhodlání a motivace změnit způsob života, zřeknout se některých příjemných zlozvyků, eliminovat rizikové faktory.
Pro kvalitu života ve stáří je důležité vytvoření programu pro volný čas. Hovoří se o programu úspěšného stárnutí a aktivního stáří. Udržení a navazování nových kontaktů v rámci generace, společná setkání vrstevníků, ale i mezigenerační vazby. Komunikační možnosti mají velký význam pro prožití kvalitního stáří zejména u lidí, kteří byli zvyklí pohybovat se ve společnosti a komunikovat s různými lidmi v rámci profese.
Jakákoliv aktivita, ať už sociální, psychická nebo fyzická, dává životu ve stáří smysl a naplnění. Dostatečné možnosti k naplnění základních potřeb, sousedských a přátelských vztahů a zejména spolehlivé rodinné zázemí podporují rozvoj, aktivity a společenské kontakty.

Pohybová cvičení mohou významně napomáhat ke změně postoje k sobě samému, především ke svému tělu. Prohloubením této vnímavosti získáme zkušenost, že právě pohyb může být zdrojem radosti a vnitřních prožitků obohacujících člověka.
Vhodné formy pohybu pro seniory, které by splnily tyto náležitosti, jsou zvláště pohyby pomalé, vědomě, klidné a soustředěně prováděné. Esteticky působící pohyb vyvolává pozitivní vnitřní odezvu, má tedy i mravní, psychicky kladný vliv.
Příhodné jsou také doteky na povrchu těla, poklepy a masáže. Kladné psychické kvality, které provázejí klidný a pečlivě provedený pohyb, se snadno přenášejí do jiných lidských činností. Vytlačují návyky negativní, jako je bezmyšlenkovitost, nesoustředěnost, pocity strachu a beznaděje. Pohyb lze proto považovat jako jeden z tvořivých činitelů sebevýchovy a posilování důvěry v sebe sama.

Účinky tělesného cvičení

Cvičení má uklidňující efekt a zbavuje každodenního stresu, posiluje také svaly, zlepšuje koordinaci, rovnováhu a reflexy, modeluje postavu a zkvalitňuje kapacitu srdce a plic. Dokonce může přispět k tvorbě doplňkové sítě krevních kapilár, které by mohly v případě potřeby zmírnit účinky srdeční příhody.

Tělesným cvičením se zmírňuje osteoporóza, vysoký tlak a cukrovka. Cvičení pomáhá předcházet některým druhům rakoviny: prsu, tračníku, prostaty a plic. Přispívá k obraně proti arterioskleróze, k ředění krve, snižování počtu astmatických záchvatů. Umožňuje nemocným vyvinout nadměrné fyzické a morální úsilí k tomu, aby nemoc přemohli nebo omezili její účinky na minimum.

Čím je člověk v lepší fyzické formě, tím více kyslíku absorbuje a tím více krve srdce vypumpuje. Krev potom snadněji obíhá v žilách, a když podáváme nějaký výkon, srdeční rytmus zůstává nízký. Význam kyslíku je pro kvalitní paměť, duševní bystrost a celkově pro zdraví často opomíjený. Kyslík také umožňuje spalování tuků a cukrů nahromaděných v organismu za účelem produkce potřebné energie.

Spektrum možností pro rozvoj různorodých aktivit i ve stáří může být široké a pestré.

Mgr. Leona Osinová
vedoucí sociálních služeb



ilustrační foto

SDH BĚCHOVICE



Slavnostní otevření hasičské zbrojnice

Dne 1. 7. 2014 jsme společně s primátorem hlavního města Prahy RNDr. Tomášem Hudečkem a zástupci integrovaného záchranného systému slavnostně otevřeli novou hasičskou zbrojnici. Stavba probíhala velmi rychle a celá zbrojnice byla dokončena již za 9 měsíců od zahájení. Sbor dobrovolných hasičů a zejména pak jeho jednotka se tak po letech působení v provizorních a nevyhovujících podmínkách dočkali velmi důstojného zázemí, které je pro činnost jednotky i sboru nezbytné. Součástí slavnostního otevření byla řada proslovů všech pozvaných účastníků. Zároveň se mohla široká veřejnost seznámit s prostředím zbrojnice díky komentovaným prohlídkám.

Osobně jsem přesvědčen o tom, že si naši hasiči novou zbrojnici zaslouží. Za léta svého fungování mnohokrát prokázali, že jsou platnou součástí běchovického života a vždy když bylo třeba byli aktivní a na žádost vždy pomohli.

Závěrem bych rád doplnil, že hasičská zbrojnice je 100% investicí HMP a městská část se na výstavbě svými prostředky nijak nepodílela. I přes to, že se jedná o navýsost užitečnou stavbu mohu říci, že je dle mého názoru velmi pěkná a díky architektům Mileně a Ondřeji Tomkovým (autorům návrhu) se již dnes stala velice zajímavou architektonickou dominantou Běchovic.

Ondřej Martan
starosta



Zbrojnici přijel slavnostně otevřít primátor HMP RNDr. Tomáš Hudeček.





Foto (4x): Jan Jech

Pásku stříhalo hned 7 účastníků (zleva): Antonín Maděra, Tomáš Hrubý, Ondřej Martan, Tomáš Hudeček, Jaromír Podborský, Jan Beránek, Josef Juránek.

Nebezpečný hmyz

Hasiči naší běchovické jednotky zasahovali v průběhu letních měsíců hned několikrát při likvidaci nebezpečného hmyzu. V obytném centru Mladých Běchovic 2 to byl zásah u velikého vosího hnízda. Vosy obtěžovaly obyvatele domu a zejména bytu s oknem v přímé blízkosti.

Zásah provedl Libor Vlk ve speciálním obleku upraveném právě pro tento typ práce. Cela akce trvala cca 15 minut a vše proběhlo bez nejmenších komplikací.

V případe podobných komplikací neváhejte kontaktovat velitele hasičů Tomáše Hrubého, nejlépe emailem na adrese: jsdh.bechovice@seznam.cz.

Ondřej Martan
Starosta SDH Praha - Běchovice









Foto (6x): Petr Vich


Vysávání hmyzu


Stopy po vosím hnízdě

SPOLKOVÁ ČINNOST





Dobrý den,
jsme o.s.Radost, neziskové sdružení pro zájmovou činnost dětí se zaměřením na divadlo, výchovnou dramatiku a výtvarné činnosti.

Pro tuto naši činnost, kterou provozujeme v Běchovicích již třetím rokem, hledáme vhodné prostory k pronájmu.

Nabídky prosím posílejte na adresu:
info@osradost.eu,
nebo nás přímo kontaktujte na telefonu:
+420 607 563 037 nebo +420 606 242 345.

Za nabídky předem děkujeme,

Eva Horáková, Michaela Čížková

VÝTVARNĚ DRAMATICKÝ KROUŽEK RADOST

se těší na své staré i nové zájemce
z řad dětí mladšího i staršího školního věku
v příštím školním roce 2014/2015.

Kdy ? Opět každou středu v 15.00 - 16.40 hodin.
Kde? V zasedací místnosti MÚ Praha – Běchovice.

Cena : 800.-Kč / pololetí

Vedoucí: Eva Horáková a Míša Čížková

SPORT

Svátek běžců začíná 20. září

Přípravy vrcholí. Čísla jsou natištěná, tabulky připravené. Každý den registrujeme desítky nových běžců. Ano, tak vypadají poslední dny před zahájením 49. ročníku Mladých Běchovic. Zbývá jen znovu oslovit naše nejvěrnější přátele, aby se uvolnili a přišli rozměřit ovál, připravit startovní kancelář, rozdávat čísla, organizovat cíl, předávat ceny a na závěr všechno uklidit. Že je to maličkost? Je, pokud se sejde dobrý tým, ve kterém každý ví co má ve správný okamžik udělat. Těch věrných je ale stále stejný počet a závodníků rychle přibývá. Jsme rádi za každou "dušičku", která nám přijde pomoct. Vždyť Mladé Běchovice za to stojí! Přijďte mezi nás - věnujte běchovickému sportu několik minut svého času. Uvidíte obrovskou radost dětí z výhry, slzičky při neúspěchu, potěšení z pohybu.

Nezapomeňte při všech starostech na začátku školního roku své dítě přihlásit. Může odjet na novém kole pro vylosovaného účastníka. Může si také odnést fotoaparát, pokud uhodne správný počet startujících. Nebo si prostě jen porovná své schopnosti se svými kamarády. A ti, co se necítí na to vyběhnout na trávník? Také ty využijeme do startovní kanceláře či jako spojky. Ostatní rádi uvidíme v okolí hřiště jako fandy běžeckého sportu.

A kdy to všechno vypukne? Zahájení je v 8.45, aby starosta obce mohl osobně odstartovat závod dorostenců v 8,50. Další pořad už bude podle následující tabulky.

Veškeré informace naleznete na www.mladebechovice.cz, případně můžete kontaktovat ředitele školy Jaroslava Svátka nebo napsat na jan.jech@mladebechovice.cz.

8:50	Dorostenci / dorostenky	1300 m	1997-1998
9:05	Starší žactvo	1000 m / 830 m	1999-2000
9:20	Mladší žactvo	830 m / 600 m	2001-2002
9:40	Nejmladší žactvo	600 m / 500 m	2003-2004
10:00	Nábor 0	50 m	2012-2013
	Nábor I	50 m	2011
10:40	Nábor II	60 m	2010
	Nábor III	130 m	2009
11:15	Nábor IV	200 m	2007-2008
	Nábor V	300 m	2005-2006
11:45	Běh dětí s postižením s průvodcem	130 m	
	Běh dětí s postižením bez průvodce	130 m	
	Děti s postižením s vyšší výkonností	300 m	

Svátek běžců tedy začne v sobotu 20. září a pokračování bude mít následující neděli 28. září. To se od patníku s číslicí 13 vydají na trať nejprve bruslaři v závodě In-line Běchovice a po nich bude následovat ve třech rozběžích téměř dvou tisícový dav běžců.

Přijďte fandit, děti i dospělí to potřebují.

Jan Jech
ředitel závodu



Foto: Radka Žaloudková

Na snímku Radky Žaloudkové jsou vítězky kategorie starší žákyně, které letos můžou nově bojovat v kategorii dorostenek na vzdálenost 1300 metrů.


BĚCHOVICE BĚŽÍ BĚCHOVICE
2. ročník
2014
...TAK KOLIK NÁS
Z BĚCHOVIC BUDE LETOS
28.9.2014 NA STARTU??
HLAVNÍ SPONZOR
PETR
Čerpací stanice Petr, Praha 9
Každý z Běchovic, kdo se
přihlásí na facebooku heslem
"Běžím Běchovice",
bude mít triko zdarma
NOVINKA PRO LETOŠNÍ ROK!!!
všichni běžci si budou moci
zakoupit triko s logem
a doplnit si do něj své jméno,
nebo přezdívku
HLAVNÍ SPONZOR
PETR
Čerpací stanice Petr, Praha 9
Přihlášení do 118. ročníku závodu Běchovice - Praha
na www.bechovice-praha.cz
facebook: Běchovice běží Běchovice
honza.hrebicek@gmail.com

IN-LINE BĚCHOVICE



28.9.2014 s tombolou v cíli!

Start: 10:30, **neděle** 28.9.2014
MHD ZASTÁVKA BĚCHOVICE na 13. km silnice Českobrodská v Běchovicích

Cíl: Praha 9 – Kyje, Českobrodská ulice – park Jiráskova čtvrť
Trať: Totožná s tradiční tratí běžeckého závodu

11. ročník

Délka je 5 km. Povrch je živicový. Kilometry značené po 1 km.

www.brusle-bechovice.blog.cz

Kategorie: Účastnit se mohou dospělí i mládež bez rozdílu věku i pohlaví. U dětí do věku 10 let doporučujeme doprovod rodičů. Jízda nebude rozdělena na kategorie. **Startují všichni najednou.**

in-line závod

Přihlášku si prosím zajistěte v den závodu od 9:00 do 10:15 v ZŠ Běchovice (nedaleko autobusové zastávky Běchovice. **Startovné činí 50 Kč** (neplatí děti do 18 let).

Vybavení: Přilba – povinná! Doporučujeme chrániče kolen, loktů, rukavice.
Zdravotníci po trati: Zajištěno po 1 km a v cíli.
Doprava na místo startu: a) z metro Černý Most busem č. 261 nebo č. 250 – zastávka Běchovice, b) z metro Palmovka busem č. 109 s přestupem v Dolních Počernicích na bus č. 163 – zastávka Běchovice.

Kontakty – telefon: (po 18. hodině) +420 602 795 085, **e-mail:** i.kafca@seznam.cz

DĚKUJEME PARTNERŮM:

Coca-Cola, BIG SHOCK!, DOMANSKÝ, TERS spol. s r.o., SNACK BAR, MALÝ KOUPELNOVÝ VÝMENÍK.EU, kakteen, FIRSTSTOP, Sweep, PORSCHE PRAHA-SMÍCHOV, Hoki, Svijany, PIZZA délicate, Benzina Petr Car, a.s., IDEX, dona NAKLADATELSTVÍ, SPYRON, LAURA sport

a také ZŠ Běchovice, Městská část Praha – Běchovice, Městská část P14, TJ Sokol Běchovice I

Sportovní osobnosti a Davisův pohár v Horních Počernicích

Udělejte si čas a užijte si sportovní a zábavný den v neděli dne 21. 9. v tenisovém areálu TJ Sokol Horní Počernice v Otovické ulici!

V rámci celostátního turnaje žactva připravil tenisový klub i program pro veřejnost. Součástí akce je i vystavení Davisova poháru se zapsanými posledními vítězi v letech 2012 - 2013 ČR.

Návštěvníci si vychutnají exhibiční turnaj se sportovními osobnostmi, jako je tenisový reprezentant Karel Nováček, fotbalová legenda Antonín Panenka a další.

Děti i dospělí si vyzkouší své sportovní dovednosti v různých hrách, tenisové tréninky nebo kouzelnickou show Pavla Kožíška s možností vyhrát zajímavé ceny v tombole.

Podrobnější program i možnost registrace do turnaje na www.tenishornipocernice.eu.



ilustrační foto

KULTURA - pozvánky

Rozpis kulturních a sportovních akcí od 9-12/2014

DATUM	NÁZEV	ORGANIZÁTOR		MÍSTO KONÁNÍ
září				
září	Výlet parníkem	CSSB - Klub důchodců	od 13:00 hod.	Praha
1. - 5.9.2014	Týden otevřených dveří v JURTA KLUBU	Jurta Klub		Jurta Klub, Na Vydrholci 576, Běchovice
3.9.2014	Běchovická korunka 2014	T.J. SOKOL Praha 9 - Běchovice II	od 17:45 hod.	Sportovní areál Na Korunce
6.9.2014	Loučení s prázdninami a Den zdraví	MČ, CSSB	od 14:00 hod.	prostor před budovami CSSB
20.9.2014	49. Mladé Běchovice - běžecký závod mládeže	TJ Sokol Běchovice	od 9:00 hod	fotbalové hřiště
28.9.2014	118. Běchovice - Praha - veřejný siln.běh a M ČR	TJ Sokol Běchovice	od 10:00 hod.	
28.9.2014	11. In-line Běchovice, závod na kolečkových bruslích	TJ Sokol Běchovice	od 10:00 hod.	Českobrodská, Běchovice - Kyje
28.9.2014	Běchovická korunka 2014	T.J. SOKOL Praha 9 - Běchovice II	od 14:00 hod.	Sportovní areál Na Korunce
3. týden	Uvítací grilování s rodiči	MŠ Čtyřlístek		MŠ Čtyřlístek
říjen				
říjen	Výlet do ZOO Chleby	CSSB	od 13:00 hod.	Chleby
říjen	Výlet dětí do Maxova	KVĚT	víkend	Maxov u Sloupu v Čechách
5.10.2014	Drakiáda	MČ, SDH	od 15:00 hod	Kopec Tábor (za bývalým statkem)
6.-12.10.2014	Týden sociálních služeb	O.S. Neposeda		NZDM Autobus
6.-12.10.2014	Týden knihoven	MČ - knihovna		Knihovna
konec října	Celoškolková soutěž o nejhezčího draka	MŠ Čtyřlístek		MŠ Čtyřlístek
listopad				
listopad	Výlet do divadla	CSSB	od 17:30 hod.	Praha
1. týden	Lampionový průvod s rodiči	MŠ Čtyřlístek		Po Běchovicích
17.11.2014	Lampionový průvod	MČ, SDH	od 17:30 hod.	od rybníčka u CSSB
20.11.2014	Vánoční dílna	O.S. Neposeda	14:00 - 18:00	Centrum sociálních služeb Běchovice
29.11.2014	Den pro dětskou knihu	MČ - knihovna		Knihovna
listopad	Vítání adventu			
prosinec				
2. týden	Společná vánoční besídka	MŠ Čtyřlístek		MŠ Čtyřlístek
6.12.2014	Mikulášská Besídka	MČ Praha - Běchovice	od 14:00 hod.	Sportovní centrum Běchovice - Sokolovna
13.12.2014	Adventní koncert	O.S. Neposeda	od 15:00 hod.	Centrum sociálních služeb Běchovice

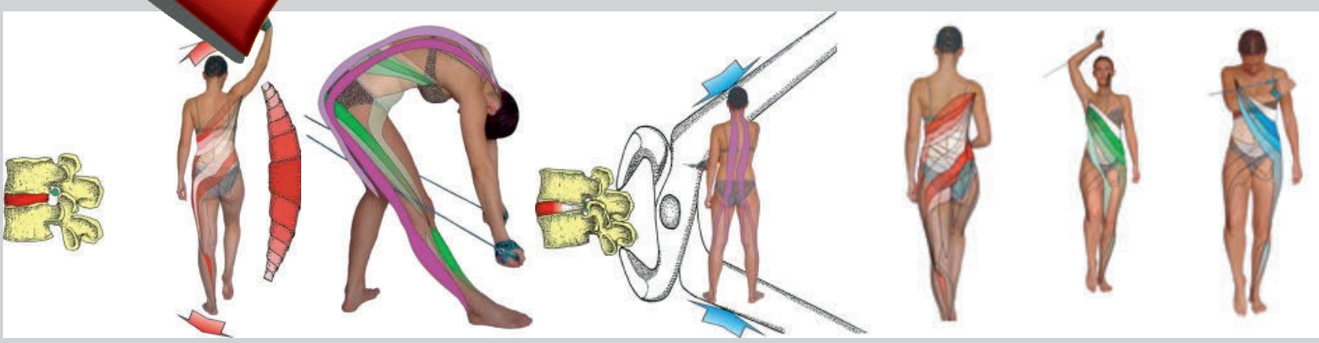
Akce i termíny se v průběhu roku mohou ještě změnit. Mohou se objevit i nové akce, proto pozorně sledujte webové stránky či vývěsky městské části.


DEN ZDRAVÍ
A LOUČENÍ
S PRÁZDNINAMI
SOBOTA
06/09/2014
OD 14 HODIN
PROGRAM:
VYSTOUPENÍ ORIENTÁLNÍCH TANEČNIC
CANISTERAPIE – UKÁZKA CVIČENÝCH PSŮ
LOUTKOVÉ DIVADLO – MARIONETY, HUDEBNĚ NAUČNÝ PROGRAM
UKÁZKA DRAVÝCH PTÁKŮ
BUBLINKOVÁNÍ – SHOW BUBLIN
MALOVÁNÍ NA OBLIČEJ
MĚŘENÍ GLYKEMIE
SPOLEČNÉ BUBNOVÁNÍ
CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB BĚCHOVICE
SOUTĚŽE A OBČERSTVENÍ
MÍSTO KONÁNÍ: CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB BĚCHOVICE
POŘADATELÉ:
CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB BĚCHOVICE
Městská část Praha – Běchovice
neposeda



AKCI POŘÁDÁ: Městská část Praha - Běchovice
SDH Běchovice

OKÉNKO ZDRAVÍ



SM systém

Zkratka SM systém znamená Stabilizace a Mobilizace páteře - pevná a pohyblivá páteř

SM systém je metoda cvičení se speciálním elastickým lanem, která Vás naučí správně zapojovat svaly do spirálních řetězců. Tato zřetězení vytváří v těle trakční sílu vzhůru, která odlehčuje tlak na meziobratlové ploténky a klouby, a tím umožňuje jejich výživu, regeneraci i léčbu. Zvětšením meziobratlového otvoru se zároveň zmenší tlak na nervový kořen, způsobující vystřelující bolest do končetin. Páteř se vyrovnává do střední linie.

Metoda "SM systém" se opírá o 30 let postupného vývoje a 25 let klinických zkušeností s tímto cvičením u pacientů s bolestmi páteře v bederní, hrudní i krční oblasti, u pacientů s akutním výhřezem ploténky a u skoliózy. Cvičení se skládá se sestavy cviků dle MUDr. Richarda Smíška, které pomáhají správně aktivovat spirální svalové řetězce a tím umožnují protahovat páteř směrem vzhůru a zajistí tak ploténkám mezi obratli dostatečný prostor pro léčbu a regeneraci. Díky špatným návykům (sedavé zaměstnání, práce na notebooku) máme spirální svalové zřetězení ochablé a zároveň velmi přetěžované vertikální svalové zřetězení, které způsobují stlačování obratlů k sobě a meziobratlové ploténky jsou namáhány.

Kdo může cvičit?

Cvičení je vhodné pro jakoukoliv věkovou skupinu od 5 let do 100 let – děti, ženy, muži, senioři, těhotné, nevrcholové i vrcholové sportovce. **SM systém je vhodný pro lidi s problémy bolesti zad**, nebo kteří chtějí poruchám páteře předejít. Cvičení má také velký význam u prevence a léčby poruch velkých kloubů – kloub kyčelní, kolenní a ramenní, kluby nohou a klenba nožní. Tuto metodu využívá i mnoho vrcholových sportovců jako kondiční trénink s cílem zlepšit sportovní výkon a předejít přetížení a degeneraci páteře a velkých kloubů při sportu.

Zdraví za 10 minut denně

Po zacvičení 12ti cviků SM systému za 10minut, uděláte regenerační, protahovací a zároveň posilovací zdravotní program pro Vaše tělo. **Díky i jednoduchosti a nenáročnosti, lze provádět doma, na zahradě či u vody.** Stačí si jen koupit elastické lano a můžete cvičit. Elastické lano umožňuje rozsáhlý pohyb končetin proti malé, postupně narůstající síle, která aktivuje svalové spirály. Lze ho uchytit třeba za nohu stolu, za topení, za madlo nebo za očko přivrtané do zdi, v přírodě za strom nebo větev. Může Vás doprovázet na dovolené nebo při sedavém zaměstnání v kanceláři.

Jak začít?

Pro dokonalé naučení 12ti základních cviků, je doporučováno absolvovat alespoň 10 lekcí cvičení SM systému ve skupině, kde na Vás bude dohlížet zkušený cvičitel. Pro bezchybnost cvičení a jistotu během provádění cviků je vhodná individuální lekce u terapeuta s manuálními technikami SM systému. Elastické lano umožňuje rozsáhlý pohyb končetin proti malé, postupně narůstající síle, která aktivuje svalové spirály. Lze ho uchytit třeba za nohu stolu, za topení, za madlo nebo za očko přivrtané do zdi, v přírodě za strom nebo větev. Může Vás doprovázet na dovolené nebo při sedavém zaměstnání v kanceláři.

Všem přeji radost a vůli při tomto cvičení.

Adéla Hudečková
s použitím literatury



Citrony

jsou citrusové plody, které jsou bohatým zdrojem živin, jako je vápník, draslík, vitamin C, obsahují také stopy železa a vitamínu A. Mají antiseptické a antibakteriální vlastnosti a neutralizují naše vnitřní prostředí. To znamená, že pomáhají při překyselení organismu. Teplá voda s citronem slouží jako dokonalý nápoj na začátku dne. Pomáhá trávení, rozběhne metabolismus, čistí organismus a krev od odpadních látek z těla. Zabraňuje problémům se zácpou a průjmem (zajišťuje dobrou funkci střev). Kvůli vysokému obsahu draslíku slouží lidem s onemocněním srdce. Je také velkým pomocníkem při snižování váhy.

18 důvodů, proč pít vodu s citrónem

1. Citron je vynikajícím a bohatým zdrojem vitamínu C, je to základní živina, která chrání tělo před nedostatky imunitního systému.
2. Citrony obsahují pektin (vlákninu), která je velmi prospěšná pro zdraví tlustého střeva, a také má silný antibakteriální účinek.
3. Vyrovnává pH v těle, odkyseluje organismus.
4. Teplá citronová šťáva po ránu napomáhá odplavování toxinů.
5. Pomáhá trávení a podporuje tvorbu žluči.
6. Je také výborným zdrojem kyseliny citronové, draslíku, vápníku, fosforu a hořčíku.
7. Pomáhá zabránit růstu a množení patogenních bakterií, které způsobují infekce a nemoci.
8. Pomáhá snížit bolest a zánět kloubů a kolenou (rozpouští kyselinu močovou).
9. Obsah draslíku v citronu pomáhá vyživovat mozek a nervové buňky.
10. Posiluje játra tím, že poskytuje energii do jaterních enzymů.
11. Pomáhá vyrovnat hladinu vápníku a kyslíku v játrech.
12. V případě pálení žáhy sklenice koncentrované citronové šťávy může výrazně dodat úlevu.
13. Je obrovským přínosem pro pokožku a zabraňuje tvorbě vrásek a akné.
14. Pomáhá udržovat zdravé oči.
15. Citron je nápomocný při výrobě trávicích šťáv.
16. Citronová šťáva pomáhá doplňovat tělesné soli, zejména po namáhavém cvičení.
17. Napomáhá hubnutí.
18. Zabraňuje zadržování vody v těle.

TIP: Ráno vymačkejte půlku citronu do převařené teplé (ne horké) vody. Tento nápoj pijte teplý před snídaní. Čistá citronová šťáva může u citlivějších osob způsobovat citlivost zubů, je dobré ji tedy ředit vodou.

Sudoku č. 1

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

Sudoku č. 2

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

INZERCE


27.9. 2014 od 14 hodin
na nádvoří STARÉ POŠTY
MODRÝ DEN
PRO RODINU
* KUCHAŘSKÁ SHOW Petra Stupky (znáte z kuchařské show z TV)
* Zazpívá KAREL GOTT cover man (Milan Fiala)
* Čeká vás i VELKÁ RODINNÁ SOUTĚŽ v grilování o „Luxusní gril WEBER“
* Pro sportovce máme turnaj v LIDSKÉM STOLNÍM FOTBALU
* Pro děti OBŘÍ NAFUKOVACÍ SKLUZAVKU a VELKÝ BAZÉN S KULIČKAMI
* Podávat se bude grilované prasátko a další dobroty z grilu
* HOSTÉ AKCE:
doc.MUDr.BOHUSLAV SVOBODA,CSc (kandidát ODS na primátora hl.m. Prahy)
a FILIP HUMPLÍK (předseda pražské ODS)
* NÁBOR MLADÝCH HASIČŮ A NOVÝCH ČLENŮ SDH PRAHA - BĚCHOVICE
(v rámci akce proběhne nábor dětí ve věku 6 - 15 let do oddílu mladých hasičů a nových členů Sboru dobrovolných hasičů Praha - Běchovice)
NA AKCI VÁS ZVE
MÍSTNÍ SDRUŽENÍ
ODS

TOP09

Vážení spoluobčané!

Sešly se opět čtyři roky a blíží se nové volby. My, kteří jsme byli aktivní v zastupitelstvu již v minulém období, přicházíme znovu požádat o důvěru, což není vždy ta ideální pozice, zároveň se však můžeme domnívat, že za námi kus práce vidět je. Chceme se ucházet o možnost spolupodílet se na správě věcí veřejných a rozvoji naší městské části. Běchovice jsou místem, které jsme si stejně jako vy, voliči, zvolili jako cílové pro náš domov, výchovu našich dětí i odpočinek, a tak nám není lhostejné, jaký bude jejich další vývoj. Chceme podpořit kvalitní a rozumné projekty, které ještě vylepší obraz Běchovic jako klidného místa pro život, a zároveň zabráníme projektům, které by mohly klid MČ narušovat. Tomu odpovídá i skladba naší kandidátky, náš program i lidé, kteří ho zastupují a budou ho hájit i v případném zastupitelstvu. Bude nám nesmírnou ctí, když si v letošních volbách zvolíte právě naše kandidáty. My se na oplátku budeme snažit o to, aby Běchovice byly ještě příjemnějším a klidnějším místem k životu.



Kandidátka TOP 09 v Běchovicích
s lídrem Michalem Jiříkem má podporu vedení TOP 09

Michal Jiřík
a kandidáti TOP 09
MČ Běchovice

TOP09



Chtěla bych touto cestou poděkovat pracovnici Úřadu MČ Praha – Běchovice, a to paní Benešové, za ochotu a vyřízení mé nepříjemné záležitosti: ztratila jsem klíče a brýle a díky vyvěšeným letákům jsem si své ztracené a znovu nalezené věci mohla vyzvednout na podatelně úřadu.
Zároveň děkuji občance Běchovic, která mé klíče i brýle našla a odevzdala je na úřad.

Milena Matoušová,
Praha 3

PODLAHÁŘSTVÍ

DOMEX Prag

Velký výběr vinylových, laminátových a dřevěných podlah. Prodej podlah včetně příslušenství. Renovace, nivelace a odborná pokládka podlah.

VZORKOVÁ PRODEJNA OTEVŘENA PO – PÁ od 8.00 do 16.00

po telefonické domluvě otevřeno do 20.00 včetně So a Ne

Domex Prag spol.sr.o , Kojická 1242 ,Praha 9, Újezd nad Lesy

tel. 272 701 856 ***mobil 777 002 913***

http://www.domex.cz ***e-mail: info@domex.cz***



PODĚKOVÁNÍ OD OSLAVENCŮ

Děkuji MČ Praha – Běchovice za milou návštěvu, přání a dar k mým narozeninám, který mi předala Mgr. Martina Vlková.

Vladislav Paštika

Děkuji všem na městském úřadě za milé přání a hezký dárek k mým narozeninám.

Marie Suchá

Děkuji MČ Běchovice za milé blahopřání a dárek k mým narozeninám.

Vlasta Beránková

Děkuji MČ Praha - Běchovice za přání a dárek, který mi byl předán pracovnicí MČ k narozeninám.

Miroslav Vítovec

NABÍZÍME NOVÉ BENEFITY

- NÁBOROVÝ PŘÍSPĚVEK
- PŘÍSPĚVEK NA BYDLENÍ
- PŘÍSPĚVEK NA DOPRAVU
- PŘÍSPĚVEK NA DOVOLENOU
- DÁLE NABÍZÍME:
  - stravenky v hodnotě 100 Kč
  - právní a sociální jistoty
  - zajímavé profesní uplatnění
  - kvalitní pracovně-lékařskou péči
  - dovolenou v délce pěti týdnů
  - příspěvek na penzijní a životní pojištění



LÁZNĚ U HASTRMANA







Jako poklidná oáza pro Vaši tělesnou i duševní svěžest Vám příjemné lázně U Hastrmana nabízejí dokonalý odpočinek a omlazení. V komfortním prostředí lázeňského spa dochází ke spojení fantastických tělo hýčkajících procedur a exotického interiéru.
Lázně U Hastrmana disponují třemi privátními místnostmi, z nichž dvě jsou speciálně navrženy pro páry, které touží sdílet své romantické zážitky.
Návštěvníci našich lázní mohou plně vychutnat řadu orientálních, pivních i vinných procedur, od hloubkové svalové masáže a relaxační aromaterapie až po koupelové rituály a detoxikační zábaly.

Vybavení lázní: vířivka, sauna a relaxační vany pro 2 osoby

Služby:
relaxační koupele, masáže, relaxační zábaly a speciální balíčky
Rodinný penzion U Hastrmana, který jsme otevřeli začátkem srpna 2014, se nachází u hráze Velkého počernického rybníka v Dolních Počernicích hned vedle zámeckého parku.
Ubytování je umístněné cca 12 km od centra Prahy, v klidné části Panského Dvora v Počernicích. V sousedství penzionu se nachází gastronomické komplexy restaurace Al Mulino a restaurace Léta Páně. V areálu je rovněž hlídané parkoviště pro osobní vozy.
Ubytování v penzionu nabízí celkovou kapacitu 14 lůžek (3 dvoulůžkové pokoje a 2 čtyřlůžkové apartmány) Všechny pokoje jsou vybaveny vlastní koupelnou, minibarem, televizí se satelitem, a připojením na internet. Součástí penzionu je malá letní terasa.
K ubytování je možno na přání zajistit snídani, oběd i večeři v některé ze sousedních restaurací, které patří do komplexu Panského Dvora v Počernicích.
Na Vaše přání je možné telefonicky objednat i room service přímo na Váš pokoj.
Ubytování je vhodné pro business klientelu s vysokými nároky na servis a služby, pro svatebčany, ale také pro romantické výlety do Prahy a okolí.
Sportovní vyžití v nejbližším okolí:
300 metrů od areálu se nachází golfové hřiště Black Bridge
200 metrů od areálu jsou k dispozici tenisové kurty a fotbalové hřiště

LÁZNĚ A UBYTOVÁNÍ U HASTRMANA
Panský Dvůr Dolní Počernice
Praha 9
Národních hrdinů 2, 190 12

REZERVACE: +420 607 008 314
E-mail: lazne@pddp.cz
E-mail: ubytovani@pddp.cz
www.pddp.cz

Jazykové kurzy pro každého

Zápis do kurzů v ZŠ Klánovice:
8., 10., 16., 18., 22., 24. 9. vždy 17-19h

KURZY PRO DOSPĚLÉ I PRO DĚTI
ANGLIČTINA, ŠPANĚLŠTINA, FRANCOUZŠTINA,
NĚMČINA, RUŠTINA, ARABŠTINA A ČÍNŠTINA
ČEŠTINA PRO CIZINCE
DOPOLEDNÍ KURZY S HLÍDÁNÍM DĚTÍ
INDIVIDUÁLNÍ LEKCE

Více informací na www.deltaschool.cz

Akceptujeme:
BENEFIT PLUS

Delta School Prague
since 1990



tel.: 733 392 675 www.deltaschool.cz DELTASCHOOL@LTITEK.COM

Fajnpůjčka

Fair Credit | FAJN půjčka
půjčte si od 4 000 do 50 000 Kč

- Rychlost v pohodlí Vašeho domova
- Profesionální jednání
- Férovost
- On-line přehled nad svým účtem
- Transparentnost

800 888 120 bezplatná linka
www.faircredit.cz

ZAKÁZKOVÁ VÝROBA Z NEREZU

VYZNER

ploty, mříže, police
nerezové konstrukce, regály, misky, stojany
řezání, obrábění, ohýbání, posilovací stroje
www.vyzner.cz e-mail: vyzner@vyzner.cz
Tel: 605 830 472, 608 880 102

NĚMČINA

Nabízím individuální výuku, doučování NJ – všechny úrovně pokročilosti (příprava na maturitu, Goethe certifikáty B1-C2). Výuka možná i o víkendech. Cena za výuku od 250 – 450 Kč/60 min dle frekvence výuky, náročnosti přípravy či dojíždění. Kontakt: 607 182 500



MY SE POSTARÁME O VÁŠ KOMÍN
A VY PAK BUDETE MOCI KLIDNĚ SPÁT
Proč? Protože:
• Váš komín odborně zkontrolujeme a vyčistíme.
• Zjištěné nedostatky odstraníme. • Povinnou kontrolu či revizi vám zajistíme.
A jako bonus za vás zdarma pohlídáme všechny termíny povinných kontrol.
My na sebe přebereme všechny starosti s komínem spojené, ve správný čas se vám sami připomeneme a veškeré práce i povinnou administrativu za vás vyřídíme.
RADO INVEST - Středisko kominíků
Tel: 606718233, 220563394-5
www.radoinvest.cz
e-mail: kominici@radoinvest.cz

Prořezávání a kácení stromů z lana
střechy, okapy, fasády a jiné výškové práce
Martin Balcar
tel. 603 326 965

JSEM VÁŠ REALITNÍ MAKLÉŘ PRO TUTO OBLAST
Bydlím s Vámi a jsem vám k dispozici

MILENA ŠEBÍKOVÁ
KONTAKTY:
tel.: 725 693 662
milena.sebikova@century21.cz
Century 21
Alter Ego

ŘEŠENÍ SUDOKU

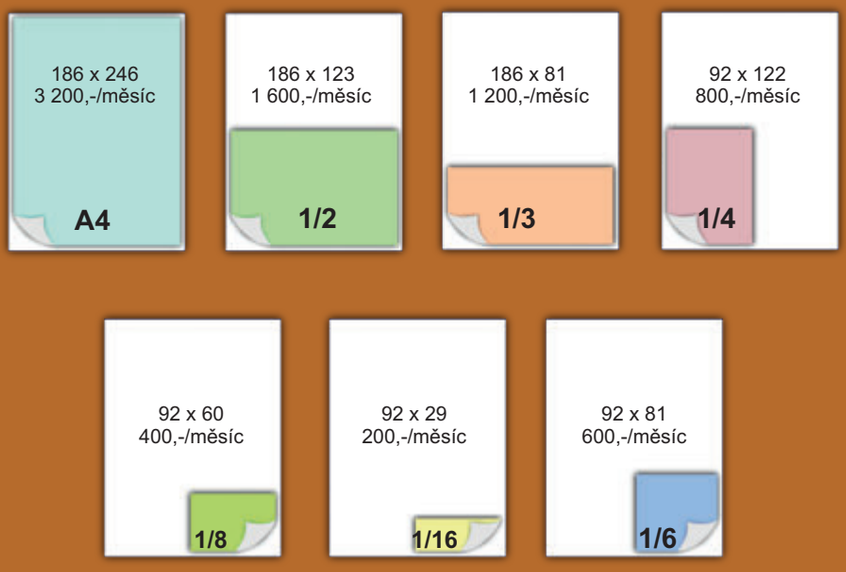
Řešení sudoku č.1

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

Řešení sudoku č.2

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

Ceník inzerce



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

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

Uzávěrka inzerce a příspěvků pro č. 10/2014 je 15.9.2013

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

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

tel: 281 028 602, fax: 281 028 610
e-mail: podatelna@praha-bechovice.cz.
web: www.praha-bechovice.cz/1435_Nove-cislo-ZB-na-webu.

