

Život Běchovic



Zpravodaj MČ Praha - Běchovice

září 2015

Slovo starosty

Milí Běchovičáci,



doba letních dovolených nám pomalu končí... Většina z nás se vrací zpět do tempa pracovních dnů a běžné reality školních lavic. V průběhu letních prázdnin se Běchovice většinou vylidní, a tak nebývá zvykem pořádat společenské či kulturní akce. Letos poprvé jsme se pokusili „prolomit ledy“ a uspořádali jsme na nádvoří Staré pošty promítání filmu pod širým nebem. Okresní přebor přitáhl skoro 100 diváků, což považuji za jednoznačný úspěch. Zároveň se ukázal i zájem o podobný druh zábavy. Večer s projekcí proběhl ve velmi příjemné atmosféře a my jsme se rozhodli ho zopakovat.

Na měsíc září je již tradičně připravena řada kulturně-společenských ale i sportovních událostí. Hned první víkend v září proběhne tradiční Loučení s prázdninami. V pátek 11. září jsme pro naše občany nově připravili Svátek sousedů se soutěží o nejlepší doma připravený jablčný štrúdl a večerní projekcí filmu. 19. září se poběží již 50. ročník (!) Mladých Běchovic a konečně 27. září se společně s mnohými z vás postavím na start 119. ročníku závodu Běchovice – Praha.

Září se nám tak stává suverénně nejspolečnější měsícem roku a já jen doufám, že se budu moci s mnohými z vás na některé z připravených akcí potkat. Přejí všem příjemné prožití babího léta.

Ondřej Martan
Váš starosta

Městská část Praha - Běchovice Vám oznamuje, že

8. jednání

Zastupitelstva

Městské části Praha - Běchovice

proběhne

dne 16. září 2015

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.

MČ Praha – Běchovice Vás zve na

SVÁTEK SOUSEDŮ
aneb přátelské posezení sousedů s malou soutěží pro hospodyňky

11.9.2015 od 18:00 hodin
na nádvoří Staré pošty

od 20:00 hodin projekce „Letní kino“
filmu na přání
(vítěz ankety z webu www.praha-bechovice.cz)

Soutěž o nejlepší domácí štrúdl
(cena pro vítěze: poukázka
v hodnotě 5000,- na zahradní techniku)

Svátek sousedů více na str. 17

V Životě Běchovic 9/2015 najdete:

Slovo starosty	str. 1
Zastupitelstvo, Rada, Úřad MČ	str. 2-4
Novinky v Běchovicích	str. 5
Ohlédnutí za dnem v Běchovicích	str. 6-8
CSSB	str. 8-9
Knihovna	str. 9-10
Sbor dobrovolných hasičů	str. 10
Spolková činnost	str. 10-11
Sport	str. 12-15
Kultura	str. 15-19
Poděkování oslavenců	str. 19
Okénko zdraví	str. 20-21
Inzerce	str. 21-23



ZASTUPITELSTVO, RADA, ÚŘAD MČ



INFORMACE z jednání Rady MČ Praha – Běchovice

Na svém 20. jednání dne 17.6.2015 mimo jiné projednala:

- návrh Rozpočtového opatření č. 10/15 – zvýšení rozpočtu o přijaté transfery
- návrh Rozpočtového opatření č. 11/15 – navýšení rozpočtu o účelovou neinvestiční dotaci
- návrh Rozpočtového opatření č. 12/15 – přesun rozpočtových prostředků, posílení OdPa 2333 – Úpravy drobných vodních toků
- návrh Dohody o umístění peněžního automatu
- návrh na poskytnutí odměny ředitelce příspěvkové organizace Mateřská škola Čtyřlístek
- návrh na souhlas s umístěním sídla spolku „TJ Sokol Běchovice z.s.“ na adrese ÚMČ Praha - Běchovice, to je na adrese Českobrodská 3, 190 11 Praha 9 - Běchovice
- návrh vyjádření ke „Shrnutí změn stavby“ projektu „Modernizace traťového úseku Praha – Běchovice Úvaly“
- návrh Smlouvy o provozování a užívání informačního systému Communal reporter se společností ENERGY PRO s.r.o.
- návrh na souhlas s provedením opravy můstku přes Běchovický potok
- návrh na souhlas s dokumentací ke stavbě „Úpravy zab. zař. pro ETCS v úseku Praha – Kolín“
- návrh na souhlas s povolením vjezdu nákladních vozidel na místní komunikace v MČ Praha – Běchovice
- návrh na stanovisko k prodeji pozemků parc.č. 1423/3 a 1423/4 v k.ú. Běchovice, ve vlastnictví hl. m. Prahy
- návrh na souhlas s pronájmem pozemku parc.č. 1434/1 v k.ú. Běchovice spolku Minifarmička, z.s.
- návrh na souhlas s objednáním znaleckých posudků na bezesmluvně užívané pozemky ve správě MČ Praha - Běchovice
- návrh na souhlas s objednáním kurzu pro obsluhivatele motorových pil pro členy JSDH
- návrh na souhlas s provedením okopávek zdí na části objektu Stará pošta, přiléhající k prostoru stodoly

Na svém 21. jednání dne 1.7.2015 mimo jiné projednala:

- návrh Rozpočtového opatření č. 13/15 – navýšení rozpočtu o účelovou neinvestiční dotaci
- návrh Rozpočtového opatření č. 14/15 – navýšení rozpočtu o neúčelovou neinvestiční dotaci
- návrh na uzavření Smlouvy o nájmu části pozemku

- p.č. 417/1 zapsaném na LV č. 587 pro katastrální území Praha - Běchovice s Ondřejem Hubáčkem o velikosti pronajímané plochy 31 m²
- návrh na souhlas s uzavřením Smlouvy o smlouvě budoucí o zřízení služebnosti inženýrské sítě v pozemku parc.č. 568/1 v k.ú. Běchovice s manželi Olgou a Pavlem Přečovými
 - návrh na souhlas s provedením oprav omítek v kotelně Základní školy Praha – Běchovice
 - návrh na souhlas s výjimkou z místní úpravy provozu na pozemních komunikacích
 - návrh na souhlas s provedením výmalby soklů v objektu Základní školy Praha - Běchovice
 - návrh na souhlas s objednáním opravy propadlé zámkové dlažby v Běchovicích II
 - návrh na souhlas s provedením oprav spalinových cest v bytech a nebytových prostorách v areálu č.p. 1
 - návrh na zveřejnění záměru na prodej pozemku parc. č. 947 a na něm stojící budovy č.p. 307 a dále pozemku parc.č. 948 v k.ú. Běchovice, obec Praha, vedených na LV 587
 - návrh na zveřejnění záměru na prodej pozemku parc. č. 949 a na něm stojící budovy č.p. 308 a dále pozemku parc.č. 950 v k.ú. Běchovice, obec Praha, vedených na LV 587
 - vyhodnocení architektonických návrhů studentů na přestavbu nádražního vodojemu na parc. č. 1229 v k. ú. Běchovice
 - návrh nového Organizačního řádu úřadu MČ Praha – Běchovice

• Na svém 22. mimořádném jednání dne 13.7.2015 mimo jiné projednala

- návrh na vyhlášení konkursního řízení na ředitele/ředitelku Mateřské školy Čtyřlístek

Na svém 23. jednání dne 22.7.2015 mimo jiné projednala:

- návrh Rozpočtového opatření č. 15/15 – navýšení rozpočtu o příděl z finančního vypořádání se státním rozpočtem za rok 2014
- návrh Rozpočtového opatření č. 16/15 – přesun rozpočtových prostředků pro odvod z finančního vypořádání s rozpočtem HMP za rok 2014
- návrh Rozpočtového opatření č. 17/15 – přesun rozpočtových prostředků, posílení OdPa 3319 – Ostatní záležitosti kultury

Pokračování na str. 3





Pokračování ze str. 02

- návrh na zvýšení příspěvku CSSB na financování sanačních a hydroizolačních prací na objektu DPS I Centra sociálních služeb Běchovice
- návrh na odpuštění smluvní pokuty z prodlení s placením nájemného a záloh na služby nájemci nebytových prostor Pamrest s.r.o.
- návrh na uzavření Smlouvy o pronájmu části pozemku parc.č. 419, v k.ú. Běchovice, se Stanislavem a Terezou Šťastnými, o velikosti pronajímané plochy 61 m²
- návrh na uzavření Dodatku č. 6 k Nájemní smlouvě o pronájmu části pozemku parc.č. 417/1, zapsaném na LV č. 587 pro katastrální území Běchovice, s JUDr. Antonínem Chadimou
- stížnost nájemce restaurace Dammas Steakhouse v objektu Staré pošty
- návrh ukončení nájemního vztahu s Evou Nešněrovou a vyhlášení záměru na pronájem bytu č. 1 v nemovitosti č.p. 1 v ulici Českobrodská v Praze Běchovicích
- návrh Pravidel pro vyřazování knih v Místní knihovně Praha – Běchovice
- návrh na dočasné pověření k výkonu funkce ředitelky MŠ Čtyřlístek
- návrh na souhlas s provedením opravy VZT v objektu MŠ Čtyřlístek Praha – Běchovice
- návrh na souhlas s uzavřením Dodatku č. 1 k Rámcové smlouvě na údržbu zeleně v MČ Praha – Běchovice
- návrh na souhlas s prodloužením doby umístění kontejnerů na obnošené ošacení a obuv v MČ Praha – Běchovice
- návrh na souhlas s výjimkou z místní úpravy provozu na pozemních komunikacích
- návrh na vyjádření k žádosti společnosti Pražská plynárenská distribuce, a.s. ve věci uzavírání bezúplatných smluv o zřízení věcného břemene
- návrh na souhlas se zpracovaným povodňovým plánem pro MČ Praha – Běchovice
- návrh na revokaci usnesení č. 14/021/15 ze dne 1.7.2015 – návrh nového Organizačního řádu úřadu MČ Praha – Běchovice
- návrh na uzavření Rámcové smlouvy o nájmu videonosičů a rámcové smlouvy podlicenční se společností BONTON a.s.

RNDr. Soňa Beroušková
tajemnice ÚMČ

Přehled umístění velkoobjemových kontejnerů v MČ Praha - Běchovice na období 1.9.2015 - 31.12.2015

Služba	Městská část	Ulice	Datum	Od	Do	Počet	Typ odpadu
VOK	Běchovice	Do Říčan x Václava Kovaříka	13.9.2015	09:00	13:00	1	objemný
VOK	Běchovice	Za Poštovskou zahradou 479	13.9.2015	09:00	13:00	1	objemný
VOK	Běchovice	Do Říčan x Václava Kovaříka	11.10.2015	09:00	13:00	1	objemný
VOK	Běchovice	Za Poštovskou zahradou 479	11.10.2015	09:00	13:00	1	objemný
VOK	Běchovice	Do Říčan x Václava Kovaříka	22.11.2015	09:00	13:00	1	objemný
VOK	Běchovice	Za Poštovskou zahradou 479	22.11.2015	09:00	13:00	1	objemný



Co patří do kontejnerů na OBJEMNÝ ODPAD

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

Další informace naleznete také na těchto stránkách:

<http://ksnko.praha.eu/map-bulky/>

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



Přehled přistavení kontejnerů na BIO odpad

na 2. pololetí roku 2015

Služba	Městská část	Ulice	Datum	Od	Do	Typ odpadu
BIO-VOK	Běchovice	Do Říčan x Václava Kovaříka	so - 12.9.2015	13:00	16:00	BIOODPAD
BIO-VOK	Běchovice	Do Říčan x Václava Kovaříka	so - 31.10.2015	13:00	16:00	BIOODPAD
BIO-VOK	Běchovice	Za Poštovskou zahradou (u prodejny)	so - 31.10.2015	13:00	16:00	BIOODPAD

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



Co patří a nepatří do BIOODPADU

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

Další informace naleznete také na těchto stránkách:

<http://ksnko.praha.eu/map-bulky/>

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

Městská část Praha - Běchovice

Vám oznamuje, že

8. jednání Zastupitelstva Městské části Praha - Běchovice

proběhne dne

dne 16. září 2015

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



Tognerová Zuzana



Juříčková Pavla



Peřestý Kryštof 1



Rovnerová Marcela 1



Oplušílová Lucie



Peřestý Kryštof 2



Rovnerová Marcela 2

Starý vodojem v novém hávu aneb jak by mohl vypadat objekt vodojemu podle studentů architektury ČVUT

Na začátku letošního roku byla oslovena naše městská část panem architektem Karlem Hájkem s dotazem na osud zajímavého a dosud nijak smysluplně využitého objektu původního drážního vodojemu. Ten stojí severně za tělesem dráhy a léta bez užitku chátrá. Stavba je to jinak velice zajímavá a na rozdíl od tzv. „řadicích pák socialismu“, jak se říkalo novodobým vodojemům, jedná se o stavbu svým způsobem hezkou. O stavbě jsme hovořili asi hodinu a dohodli jsme se, že by studenti pražské architektury na ČVUT mohli v rámci semestru vytvořit studii možného využití vodojemu s návrhem úpravy exteriéru a přímého okolí.

Po cca půl roce se u mě opět pan architekt Hájek objevil a s sebou přinesl to, na čem jeho studenti uplynulý semestr pracovali. Studenti svou práci pojali svědomitě a dle mého názoru profesionálně. V zadání nestálo žádné omezení. Každý ze studentů měl možnost pojmout objekt svým stylem, a dát mu tak nezaměnitelnou originální podobu i návrh budoucího využití. Podobnou spolupráci bych chtěl rozvinout i na dalších objektech, které v Běchovicích již stojí, anebo které bychom postavit chtěli. Za spolupráci děkuji nejen Ing. Arch. Karlu Hájkovi, ale i všem zúčastněným studentům:

- Zuzaně Tognerové - Rozhledna Běchovice
- Pavle Juříčkové – Poutní místo se zvonící
- Marcele Rovnerové – Rozhledna v Praze - Běchovicích
- Bc. Kryštofu Peřestému- Sauna ve věži – vodojem Běchovice
- Lucii Oplušílové – Rozhledna na starém drážním vodojemu v Praze Běchovicích

Z rozhodnutí rady byli za svou práci i symbolicky odměněni. Každý ze studentů dostal 1000 Kč.

Níže představujeme studentské návrhy možné podoby budovy drážního vodojemu. V lepším rozlišení a větším detailu je pak naleznete na našich webových stránkách www.praha-bechovce.cz.

Ondřej Martan
starosta



Naše městská část má nového „kronikáře“

Vedení obecní kroniky patří neodmyslitelně k činnostem, které tvoří agendu obcí. Každá obec vede kroniku své obce, do níž se zaznamenávají zprávy o důležitých a pamětihodných událostech v obci - pro informaci i poučení budoucím generacím. Práce je to mnohdy nedoceněná a nevděčná.

Jestli si nyní představujete našeho kronikáře jako vetchého starce, zavaleného spoustou listin a kaligrafickým písmem, vyvedeme vás z omylu.

Jsme velice rádi, že naše městská část má nového kronikáře, vlastně kronikářku. Tou je Mgr. Zdeňka Svátková ze Základní školy – Běchovice. Paní Svátková působí v základní škole řadu let, také zde v Běchovicích delší dobu bydlí a vyučuje český jazyk.

My paní Svátkové děkujeme za přijetí naší nabídky a přejeme jí mnoho zdaru při psaní.

Šárka Hudečková
šéfredaktor ŽB

OHLÉDNUTÍ ZA DĚNÍM V BĚCHOVICÍCH

Letní kino na nádvoří Staré pošty

Letos poprvé měli možnost Běchovičtí navštívit letní kino na nádvoří Staré pošty. Promítal se film Okresní přebor a účast byla nakonec velice slušná. Další letní kino proběhne 11. září.

-red-



Foto (4x): Petr Vich





ŽELEZNIČNÍ ZASTÁVKA PRAHA - BĚCHOVICE STŘED

PŘED PO



Foto (6x): Petr Vich





Úpravy parků v Běchovicích

Vážení občané,

již v předešlých číslech Života Běchovic jsme vás informovali o záměrech rekultivací ploch zeleně v centru naší městské části. Letos na podzim tak bude zahájena první fáze výsadeb původních parkových ploch. Hlavní úpravy se budou týkat Parku běžců a přímého okolí Staré pošty. K úpravám dojde v umístění i dnes již téměř neviditelného Pomníku běžců a přístupového chodníku. Součástí úprav se bohužel stane i kácení některých nevhodně umístěných, anebo nebezpečných stromů. Počet vysazených stromů bude ale výrazně převyšovat počty stromů odstraněných. Přidaná hodnota nových výsadeb pak bude převyšovat tu původní několikanásobně.

Výsadby, plánované v Běchovicích na letošní podzim, budou samozřejmě směřovány i do dalších lokalit. Dosázena bude alej v ulici Do Říčán, nahrazeny budou uhynulé stromy z původních výsadeb okolo potoků a nově budou vysázeny stromy podél cesty k běchovickému nádraží, podél cyklostezky do Újezdu, v parcích v Běchovicích 1, v prostoru před základní školou, anebo ve sportovním centru Běchovice (u sokolovny v Běchovicích 1).

Veškeré výsadby hradí zhotovitel modernizace traťového úseku Běchovice – Úvaly jako náhradní výsadbu za pokácené dřeviny v rámci výstavby.

CENTRUM
SOCIÁLNÍCH
SLUŽEB
BĚCHOVICE

Ondřej Martan
starosta



Foto (2x): Petr Vich



Vážení čtenáři,

po prázdninách a horkých dnech začínáme opět na plné obrátky. První zářijovou sobotu pořádáme již tradičně společně s Městskou částí Praha – Běchovice Den zdraví a loučení s prázdninami. Akce pro skupinu všech věkových kategorií je vždy velkou výzvou co do organizování a napětí, aby se vše povedlo. Ale ani v letních měsících jsme v aktivitách nezháleli.

Klub důchodců měl sice dva měsíce přestávku, ale před skončením se členky svátečně sešly v restauraci Alma v Újezdě nad Lesy.

Pokračování na str. 09



Foto: Martina Rafačová





Pokračování ze str.08

Od prvního září pokračujeme v setkávání každé sudé úterky odpoledne. Čeká nás kromě jiného cestovatelská přednáška o Bhútánu. Noví členové jsou srdečně zváni. Pokud máte nabídku nebo návrh na kulturní představení či jiný program pro seniory, neváhejte se na mne obrátit.

Čtvrteční aktivity se nesly zejména v duchu společenských her. Velkou legraci si naše klientky užily například při deskové hře „Soudruhu, nezlob se“, vtipně vytvořenou Ivanem Mládkem. Došlo i na promítání novější české komedie. V podzimních dnech ještě určitě stihneme opékání špekáčků, kuželky a výrobu dekorací.

Do Domu s pečovatelskou službou se přistěhovaly dvě nové nájemnice, a staly se tak zároveň obyvatelkami Běchovic. Přejeme jim hodně spokojenosti a síly do začátků.

Na závěr chceme poděkovat klientkám DPS, které se dobrovolně a příkladně starají o naše záhony. V parných dnech to byl nelehký úkol. Jsme také velmi rádi, když nás klienti sami oslovují s návrhy na zlepšení společného soužití a zkvalitňování poskytovaných služeb.

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

KNIHOVNA



Místní knihovna v Běchovicích

úterý 9-12 15-18

čtvrtek 12-18

www.praha-bechovice.cz/knihovna

Revize knižního fondu

V červenci proběhla v naší knihovně revize knižního fondu. Tuto revizi jsou podle zákona povinny provádět veřejné knihovny s fondem do 20000 svazků každých pět let. Ještě před revizí bylo vyřazeno asi 300 knih, jednalo se o knihy velice poškozené a některé starší knihy, které si nikdo nevypůjčil v posledních deseti letech.

Vlastní inventura probíhá tak, že se načte čárový kód každé knihy a po načtení všech knih program spočítá výsledek a vytvoří seznam ztrát. Na čtení čárových kódů nám byl zapůjčen bezdrátový skener z městské knihovny, aby nebylo nutné knihy přenášet k počítači. Skenování všech čárových kódů trvalo 5 dní. Zároveň jsme také čistily regály a knihy přesně rovnaly na své místo. Je až neuvěřitelné, kolik bylo nalezeno chyb v zařazení knih, proto musím všechny čtenáře znovu požádat, aby sami knihy do regálů neuklízeli. Stačí totiž prohlíženou knihu dát do vedlejší poličky a nastává problém ji znovu najít. Beletrie, poezie, detektivky a dětské knihy jsou řazeny přesně podle abecedy, abecední pořádek je dodržován i v rámci stejných začátečních písmen.

Zpět k inventuře – po naskenování všech knih byl vytvořen seznam ztrát, který mne na počátku vyděsil, protože obsahoval asi 250 titulů. Většina však byly neodepsané časopisy z doby, kdy jsme ještě neměli software na evidenci periodik. Po dohledání chybějících titulů a opravě chyb zbývá zhruba třicítka knih, které po inventuře chybí. Protože je možné, že tyto knihy mají doma naši čtenáři, prosím všechny, aby se podívali a knihy do knihovny vrátili. Mohlo se stát, že při půjčování nedošlo k načtení čárového kódu a k zaregistrování výpůjčky do výpůjčního protokolu.

Zde je seznam knih, které by podle výpůjčního protokolu měly být v knihovně. Prosim, pokud je máte doma, abyste je přinesli do knihovny:

Dětské knihy:

Gupta, Lalit a spol: 500 aktivit a hádanek pro děti od 6 let
Gupta, Lalit: Moje velká kniha hádanek
Hollerová, Renée: Co víme o rytířích
Kniha her a hlavolamů
Swift, Jonathan: Gulliverovy cesty - Gulliver mezi obry
Cizsak, D.: Rekordy ze světa zvířat
Mattson, O.: Briga tři lilie
Verne, J.: Hvězda jihu
Němcová, B.: Princezna se zlatou hvězdou na čele

Beletrie:

Poe, E. A.: Zrádné srdce
Wodehouse, P. G.: Ukvapený Sam
Frýbová, Z.: Den jako stvořený pro vážnou známost
Toole, John Kennedy: Spolčení hlupců
Jamesová, E. L.: Padesát odstínů šedi
Robertsová, Nora: Nebezpečné útočiště
Gardner, Erle Stanley: Případ Arleny Ferrisové
Erben, V.: Smrt talentovaného ševce

Cizojazyčná:

Tolkien, J. R. R.: The Lord of the Rings

Poezie:

Poe, Edgar Allan: Havran

Naučná, ostatní:

Dressler, M.: Programovací jazyky GNU

Pokračování na str. 10



Pokračování ze str. 09

LINUX-Dokumentální projekt
Dolejší, P.: Příprava k přijímacím zkouškám z českého jazyka
Pravdová, Markéta: Akademická příručka českého jazyka
Rozhledny České republiky
Praha cyklistická
Nový občanský zákoník pro každého

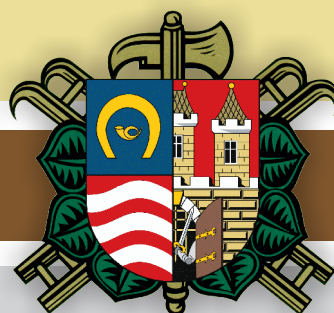
Aby mohla být revize uzavřena, je třeba, aby se do knihovny vrátily i knihy vypůjčené. Proto prosím čtenáře, aby při další návštěvě přinesli i knihy, u nichž si přejí

vypůjčku pouze prodloužit. Pokud knihu nemá nikdo rezervovanou, bude možné knihu hned znovu vypůjčit.

Všem čtenářům děkuji za spolupráci.

Prázdninový provoz knihovny skončil a knihovna je opět otevřena v pravidelné otevírací době. Červnové a prázdninové vypůjčky je možné bez sankčního poplatku vrátit do 15. září 2015.

Hana Santolíková
knihovnice



SDH BĚCHOVICE

Poděkování běchovickým hasičům

Chtěl bych touto cestou, byť jako jeden ze členů sboru, poděkovat všem dobrovolným hasičům, kteří se v průběhu letošních úmorných veder a dlouhotrvajícího sucha účastnili ve svém volném čase zalévání stromů v naší městské části. Mnohé ze stromů sice shodily listy, ale po kontrole jejich stavu bylo zjištěno, že většina je stále živá. Díky našim hasičům jsou tak ztráty na stromech vysazených na podzim minimální.

Ondřej Martan
starosta



Ondřej Martan, Martin Rödl a Karel Kuk dodávají stromům tolik potřebnou vláhu.
(SDH Praha – Běchovice)

Foto: Iva Kafková



SPOLKOVÁ ČINNOST

Týden nízkoprahových klubů 2015

V týdnu od 21. do 27. září 2015 proběhnou již podeváté ve více než 40 městech České republiky rozmanité akce pro veřejnost s cílem představit české veřejnosti činnost nízkoprahových zařízení pro děti a mládež. Cílem této akce je upozornit na práci a význam těchto zařízení, kam mohou děti po škole přijít a trávit volný čas nebo řešit problémy bez jakýchkoli registrací, či poplatků. Týden nízkoprahových klubů pořádá Česká asociace streetwork ve spolupráci s jednotlivými poskytovateli.

Tak jako již tradičně, i letos nabídnou nízkoprahové kluby

lokality, kde působí, zajímavý a pestrý program s cílem přiblížit svou práci veřejnosti. Bude to příležitost pro všechny, které činnost nízkoprahových klubů zajímá, osobně nahlédnout do prostředí této potřebné sociální služby. Přehledný program Týdne nízkoprahových klubů naleznete na komunitním portálu www.jdidoklubu.cz a na stránce organizace www.neposeda.org/tyden-nzdm. Nízkoprahový klub neboli nízkoprahové zařízení pro děti a mládež je sociální služba určená dětem a dospívajícím. Kluby vznikají v malých i velkých městech, ve vyloučených lokalitách nebo tam, kde se mládež schází. Jsou prevencí vysedávání na lavičkách, vandalismu na veřejném prostranství, záškoláctví nebo konfliktů se zákonem.

Pokračování na str. 11





Pokračování ze str. 10

Pracovníci nízkoprahových klubů poskytují mladým lidem pomoc v obtížných situacích spojených s dopíváním, experimenty všeho druhu, školní docházkou, rodinným životem a také formou prevence usilují o to, aby mladí lidé obtížné situace zažívali v co nejmenší míře a byli si

vědomi potenciálních rizik. Výraz nízkoprahový znamená "dostupný, neodrazující od vstupu".

Ivana Štefková

Neposedný pochod 2015

Letos se po velmi vydařeném prvním ročníku koná další Neposedný pochod. Stejně jako v minulém roce vyrazí souběžně tři průvody z lokalit, kde nezisková organizace Neposeda nabízí své preventivní služby. Společně se tak na cestu vydáme z Černého Mostu (Praha 14), z Horních Počernic (Praha 20) a z Újezdu nad Lesy (Praha 21). Cílem pochodu a zároveň společným místem setkání bude vila v Baštýřské ulici na Jahodnici, kde bude slavnostně otevřeno Sousedské centrum.

Účastníci jednotlivých průvodů se sejdou 10. října 2015 v 10 hodin na jednom ze tří startovních míst (Plechárna, nádraží Horní Počernice, multifunkční hřiště v Újezdě nad Lesy) a vyrazí zajímavou trasou, která je povede co nejvíce přírodou a po zajímavých místech v lokalitě. Cestu si chodci budou moci zpestřit úkoly a kvízovými

otázkami. Pochod je určen pro všechny - od miminek s rodiči až po seniory, délka tras se pohybuje v rozmezí 4 – 9 kilometrů.

Doputováním do cíle však akce nekončí. Pro všechny absolventy bude připraven pamětní list a bohatý program na zahradě nového objektu organizace Neposeda. Můžete se těšit na hudební vystoupení, hry pro děti, výtvarné dílny, ukázky různých sportů, občerstvení a prostor pro přátelské posezení se sousedy.

Smyslem celého pochodu je podpořit zdravý životní styl, umožnit obyvatelům lokalit poznat nové lidi z blízkého okolí, užít si hezký výlet a příjemné odpoledne plné zábavy a zajímavých zážitků.

Více informací na www.neposeda.org/pochod.

Petr Košek

JURTA



Komunitní škola Vás zve na

ZÁPIS DO ŠKOLY V JURTĚ



Zápis na školní rok 2015/16 probíhá po předchozí domluvě i v průběhu roku.

- Malotřídka pro max. 12 dětí – 0., I. a II. ročník.
- Výuka a družina denně od 7 do 17 hod.
- S prvky Hejného matematiky.
- S rozšířenou environmentální výukou.
- Tenis, in-line, angličtina, keramika v ceně družiny.
- Empatické učitelky s mnohaletou praxí.
- Pomůžeme Vám se snadným převodem dítěte z již přihlášené ZŠ.

Více na www.skolavjurte.cz
Na Vydrholci 576, 190 11 Praha 9 - Běchovice

ROZVRH HODIN

na I. pololetí 2015/16 v Jurta klubu, z.s.



Kurzy začínají od 7. září 2015

PONDĚLÍ 16:00-17:00	ANGLIČTINA PRO DĚTI (pro děti ve věku 3-6 let bez rodičů)
PONDĚLÍ 17:30-18:30	DĚTSKÁ TANEČNÍ PŘÍPRAVKA (pro děti ve věku cca 2-5 let bez rodičů)
PONDĚLÍ 19:00-20:00	PILATES PRO DOSPĚLÉ
ÚTERÝ 10:15-11:00	ZPÍVÁNKY S KYTAROU (pro děti ve věku 1-4 roky)
ÚTERÝ 14:30-16:00	KERAMICKÁ DÍLNÁ S VÝTVARKOU (pro děti ve věku 5-10 let bez rodičů)
ÚTERÝ 17:30-18:30	JÓGA PRO DĚTI (pro děti ve věku 6-12 let)
ÚTERÝ 19:00-20:00	JÓGA PRO DOSPĚLÉ
STŘEDA 17:30-18:30	CVIČENÍ DĚTÍ - SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA (pro děti ve věku 4-6 let bez rodičů)
STŘEDA 19:00-20:00	CVIČENÍ PRO TĚHOTNÉ
ČTVRTEK 08:45-09:30	CVIČENÍ S BATOLÁTKY (pro chodící děti ve věku 1-3 roky)
ČTVRTEK 10:00-11:00	CVIČENÍ S DĚTMI V ŠÁTKU i bez šátku
ČTVRTEK 17:30-18:30	PILATES PRO DĚTI (pro děti ve věku 6-12 let)
ČTVRTEK 19:00-20:00	PILATES PRO DOSPĚLÉ



PO DOMLUVĚ: DOUČOVÁNÍ / VÝUKA ANGLIČTINY, NĚMČINY, DOUČOVÁNÍ ŽÁKŮ I STUPNĚ ZŠ, FYZIOTERAPIE PRO MUŽE, ODPOLEDNÍ IN-LINE A TENIS PRO DĚTI 5-8 LET





SPORT

In – line Běchovice

Organizátor tradičního silničního běžeckého závodu Běchovice-Praha pořádá **12. ročník jízdy na kolečkových bruslích**. Tím využíváme trať při vyloučení veřejného provozu. Závod pořádá TJ Sokol Běchovice za podpory ZŠ Běchovice, Městské části Praha – Běchovice a Městské části Praha 14.

1. Termín: **27. září 2015**
2. Místo konání: Start: na 13 km silnice Českobrodská v Běchovicích. Cíl: Praha 9-Kyje, Českobrodská ulice – park Jiráskova čtvrť
3. Trať: totožná s tradiční tratí běžeckého závodu. Délka je 5 km. Povrch je živcový. Kilometry budou označeny po 1 km na vozovce.
4. Organizační výbor: ředitel závodu: Ing. Ivana Kafková, zástupce ředitele: Mgr. Jaroslav Svátek
5. Kategorie: Účastnit se mohou dospělí i mládež bez rozdílu věku i pohlaví. U dětí do věku 12 let doporučujeme při jízdě doprovod rodičů. Účastníci nebudou rozděleni do kategorií, start všech je hromadný.
6. Měření: Dosažený čas jednotlivých účastníků nebude měřen. Vítězové v kategorii ženy, muži a kočárky za 1.-3.místo v cíli obdrží dárky od sponzorů.
7. Startovní kancelář: V neděli 27.9.2015 v ZŠ Běchovicích od 9.00 hodin nedaleko autobusové zastávky „Běchovice“. Uzavření kanceláře v den závodu je v 10:15 hodin
8. Start: 10:30 hodin
9. Přihlášky: Účastník získá ve startovní kanceláři formulář přihlášky, který vyplní, a při předání obdrží startovní číslo. Písemné přihlášky předem nepřijímáme.
10. Startovné: 50 Kč (s výjimkou dětí do 18 let)
11. Doprava na místo startu: Start je dosažitelný městskou hromadnou dopravou ze stanice metra

Černý Most autobusovou linkou č. 261 nebo č. 250 do stanice Běchovice. Další možný spoj je ze stanice metra Palmovka linkou č. 109. Z cíle pak z autobusové zastávky Spolská je možno použít autobusové linky č. 109, a ze zastávky Sídliště Jahodnice linky č. 110 směr metro.

12. Doprava zavazadel do cíle: Svá zavazadla mohou účastníci jízdy odevzdat 5 minut před startem do přistaveného vozidla. V cíli budou vydána proti předložení startovního čísla.
13. Vybavení: Doporučujeme chrániče kolen, loktů, rukou. Přilba je povinná.
14. Zdravotní služba: zdravotníci po 1 km na trati, v cíli sanita
15. Telefon: po 18 hodině – 602795085, E-mail: i.kafca@seznam.cz
16. Internetové stránky: www.brusle-bechovice.blog.cz (zde je také možné vytištění přihlášky)
17. Všeobecná ustanovení a doporučení: Trať je uzavřena pouze pro veřejnou dopravu, autobusy MHD projíždí po své původní trase. Závodníkům proto doporučujeme dodržovat pravidla silničního provozu a pokyny pořadatelů. S výjimkou startu je třeba jet v pravé části vozovky. Pokračování v jízdě za cílem i návrat do Běchovic na bruslích je zakázané, s ohledem na probíhající masový běžecký závod.
18. V případě zrušení závodu pro nepříznivé podmínky (déšť), bude trať uzavřena a žádný účastník ji nemůže absolvovat.



Foto: Jan Jech



Foto: Michal Vrba



Mladé Běchovice po padesáté!

Když naši předchůdci vymysleli v roce 1966 pro závod dětí název Mladé Běchovice, málokdo věřil, že se tento závod dokáže udržet padesát roků. V prvních ročnících se běhalo po silnici, stejně jako závod Běchovice - Praha pro dospělé. Trať z bezpečnostních důvodů byla přesunuta. Po různých změnách jsme stanovili nově délky tratí, které se všechny běhají na pečlivě upravovaném hřišti, zapůjčeném panem Požárkem. Původní trať závodu po silnici na Horní Počernice nese v současné době jméno našeho závodu.

Letošní ročník je tedy před námi a my každým dnem připisujeme na startovní listinu desítky nových závodníků. Je potěšující, že počty zájemců o běh stále stoupají a tak lze předpokládat, že loňský rekord - 656 závodníků, bude při jubilejním ročníku opět překonán.

S tím souvisí i větší zátěž na pořadatele. Proto se tímto obracím nejen na rodiče žáků základní školy, bývalé žáky, přátele sportu - přijďte nám, prosím, v sobotu 19. září pomoci uspořádat letošní jubilejní ročník. Můžete se přihlásit přímo na telefonu 606 481 222, nebo přes www.facebook.com/MladeBechovice, kde jsou další

informace k závodu. Sraz všech pomocníků je ve startovní kanceláři v prostoru školní družiny.

Pořadí startů je v příložené tabulce. Přihlášené děti můžou přijít krátce před svým startem přímo na hřiště, kde dostanou startovní číslo. Jaké? To se dozví již v pátek večer na internetové stránce: www.mladebechovice.cz, kde bude nově zveřejněna i kompletní startovní listina.

Součástí sportovního dopoledne bude krátká vzpomínková akce. Proběhne za účasti bývalých závodníků, organizátorů, zástupců sponzorů a starostů okolních obcí v 9:50 před startem nejmenších závodníků. V závěru sportovního dopoledne vyhlásíme závodníka, kterému se povedlo nejpřesněji odhadnout počet běžců. Výherce získá digitální fotoaparát NIKON.

Jako každým rokem budeme losovat jednoho ze závodníků. Cenou je horské kolo ok firmy IPEX, na kterém tento závodník odjede. Důležité ale je, aby byl se startovním číslem při losování! Čekání na losování si mohou závodníci zkrátit na tréninkovém hřišti, kde budou připraveny soutěže Dětské atletiky. A ještě jedna důležitá zpráva: náš závod byl opět zařazen do Poháru Pražských Běžeckých nadějí. Závodníci získají na Mladých Běchovicích cenné body do této soutěže.

Svátek běžců začne v sobotu 19. září a pokračování bude mít následující neděli 27. 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 několika tisícový dav běžců na trati Běchovice - Praha.

Přijďte fandit, děti i dospělí to ocení.

Jan Jech
ředitel závodu

8:50	Dorostenci	1300 m	1998 - 1999
9:05	Starší žactvo	1000 m / 830 m	2000 - 2001
9:20	Mladší žactvo	830 m / 600 m	2002 - 2003
9:30	Nejmladší žactvo	600 m / 500 m	2004 - 2005
10:00	Nábor 0	50 m	2013 - 2014
	Nábor I	50 m	2012
10:40	Nábor II	60 m	2011
	Nábor III	130 m	2010
11:15	Nábor IV	200 m	2008 - 2009
	Nábor V	300 m	2006 - 2007
11:45	Běh dětí s postižením s průvodcem	130 m	od roku 1989
	Běh dětí s postižením bez průvodce	130 m	
	Děti s postižením s vyšší výkonností	300 m	



DEN ZDRAVÍ A LOUČENÍ S PRÁZDNINAMI

SOBOTA
05/09/2015
OD 14 HODIN

PROGRAM:

TANEČNÍ VYSTOUPENÍ
KOUZELNÍK
MALOVÁNÍ NA OBLIČEJ
MODELY Z BALÓNKŮ
JÍZDA NA KONI
STŘELBA Z PRAKU NA PLECHOVKY
SKÁKÁNÍ V PYTLI
A DALŠÍ DOVEDNOSTNÍ AKTIVITY

CENTRUM
SOCIÁLNÍCH
SLUŽEB
BĚCHOVICE

SOUTĚŽE
A OBČERSTVENÍ

MÍSTO KONÁNÍ:
CENTRUM SOCIÁLNÍCH
SLUŽEB BĚCHOVICE

POŘADATELÉ:



Městská část
Praha - Běchovice





Pojďte s námi Z DUBČE DO DUBČE

24. ročník se koná
v sobotu 19. září 2015

(pozor! výjimečně nejde o poslední zářijový víkend)

Připravili jsme pro Vás

tradiční dětskou trasu (cca 3 km) s množstvím her, soutěží a pohádkových postavíček

několik okružních pěších tras 10 – 40 km cestami i necestami jihovýchodní části Prahy (Hostivařský lesopark, Kunratický les, Průhonice...)

(zvažujeme též, že bychom poprvé v historii našeho pochodu zkusili „stovku“; sledujte během léta web!)

a dvě pohodové okružní cyklotrasy (cca 40 a 60 km) tamtéž

- Kilometráž a přesné vedení tras bude upřesněno na startu.
- Trasy jsou vesměs po neznámých cestách - doporučujeme vzít sebou mapu Okolí Prahy – východ, Okolí Prahy – jih, případně plán Prahy.

★ ★ ★

START: od 7.30 do 10 hodin, dětská trasa od 9 do 12 hodin
v Dubči (Praha 10) v klubovně oddělu Jestřábí (Křizovatka ul. Bezprašné
a U Transformátoru) - přístup bude označen od zastávky MHD "Skola Dubce"

DOPRAVA: autobusem MHD č. 111 ze zastávky metra A „Skalčka“ a autobusem č. 240 z konečné metra B
„Černý Most“ nebo konečné metra C „Háje“
Přístup též možný pěšky, na kole či autobusem č. 240 ze železničních zastávek
Praha - Běchovice či Praha - Horní Měcholupy

STAROVANÉ: 20 Kč (členové KČT a držitelé karty EUROBEDS - 10 Kč)

ODMĚNA: kromě pěkné prožití soboty a poznání zajímavých míst také účastníci glet a množství
pamětních razítek

BLIŽŠÍ INFORMACE: Jan Moravec - tel.: 777 063 340, e-mail: jmm@centrum.cz
<http://zadubcedodubce.unas.cz>

Pochod se koná za každého počasí. Každý se účastní na vlastní nebezpečí.

Na vaši účast se těší členové KČT-TOM Jestřábí-Dubce

akce je finančně podpořena hlavním městem Prahou



KULTURA

Letní tábor KVĚT – tentokrát zřícenina hradu BUBEN u Plzně



Rozdělní do čarodějnických
kolejí - 1. den



Učili jsme se čarovat



Takhle jsme si výlet užívali



Výroba oddílových
triček batikováním



Dočkali jsme se i koupání - Přehrada Hracholusky



Výlet do Technomaie Plzeň



Snídaně s podnikateli

V pátek 26. 6. 2015 od 9 hodin pořádala Městská část Praha - Běchovice v KOI Café Restaurant, Park Běchovice 2006, již další snídani s podnikateli. Na programu byly novinky ze stavebního zákona, daňového zákona a z oblasti financí. Cílem tohoto projektu je zlepšení komunikace mezi podnikateli, kteří se chtějí získat nové informace z různých odvětví a oborů. Mohou se tak v příjemném prostředí u snídaně s voňavou kávou prezentovat a nabídnout své služby i ostatním. Je vedena evidence zúčastněných podnikatelů s jejich kontakty pro případ využití nejen pro občany MČ, ale i pro ostatní, kteří by potřebovali využít danou službu. Mezi dalšími, kteří přišli podpořit tuto aktivitu, byli:

Jan Morstejn – Lyoness – nákupy a prodeje s výhodami pro podnikatele a fyzické osoby, tel. 737676341

Vladimír Jurečka, Fincetrum reality – nákupy a prodeje nemovitostí, pronájmy, tel. 606879775

Markéta Volšická – účetní firma a poradenství, tel.734383120

Milada Staudová - prodej nádobí a drobných výrobků TUPPERWARE, tel. 728365812

Tomáš Trejbal – Bigger s.r.o. – poradenství v on line marketingu, tel. 724764224

Frutiko - ovocné kytice

Jana Piarová – originální ruční výroba šperků a doplňků na míru, tel. 725927089

Alena Kurguzová – advokátní kancelář, tel.608644491

Marcela Ivančičová – originální dovoz látek z Ameriky, tel.602441517

Kamila Dömeová, Fincentrum,a.s. – finanční poradce, zprostředkování služeb (hypotéky, spotřebitelské úvěry, životní zajištění, spoření, zajištění majetku, to vše pro fyzické osoby i podnikatele), tel. 732676100

Občerstvení připravil KOI Café Restaurant, Park Běchovice 2006, a bylo opravdu bohaté. Děkuji všem zúčastněným za příjemné páteční dopoledne, které odstartovalo snídani s podnikateli, jež budou probíhat každý měsíc s různými firmami z celé Prahy a okolí.

V případě zájmu se můžete objednat na tel. 732 676 100 Kamila Dömeová – zástupce starosty MČ Praha – Běchovice.



Foto (2x): Kamila Dömeová

Co nás čeká v září a říjnu

ZÁŘÍ				
2.9.2015	od 17:45	BĚCHOVICKÁ KORUNKA 2015	Sportovní areál Na Korunce – Běchovice 2	TJ Sokol Běchovice 2
5.9.2015	od 14:00	LOUČENÍ S PRÁZDNINAMI – DEN ZDRAVÍ	Prostor před Centrem sociálních služeb Běchovice	CSSB, MČ, Neposeda
11.9.2015	od 18:00	SVÁTEK SOUSEDŮ	Nádvoří objektu Stará Pošta	MČ
19.9.2015	od 8:50	50.ročník závodu MLADÉ BĚCHOVICE	Fotbalové hřiště Běchovice	OS Mladé Běchovice
27.9.2015	od 11:00	119.ročník závodu BĚCHOVICE - PRAHA	Trať závodu – Českobrodská ulice	TJ Sokol Běchovice 1
27.9.2015	od 10:30	12.ročník závodu IN-LINE	Trať závodu – Českobrodská ulice	TJ Sokol Běchovice 1
25. – 28.9.2015		SPOLEČNÝ VÝLET DĚTÍ	Lhotka u Mělníka	KVĚT
ŘÍJEN				
3.10.2015	od 14:00	DRAKIÁDA	Pole za vodní nádrží Jalovka	MČ, SDH
5. – 11.10.2015		TÝDEN KNIHOVEN	Knihovna MČ	MČ, Knihovna
10.10.2015	od 14:00	DĚTSKÝ ŠIPKOVÝ TURNAJ	Restaurace u Jardy – u fotbalového hřiště	Šipkový klub Blik Blok
17.10.2015	od 8:00	BRIGÁDA NA POŽÁRNÍ NÁDRŽI	Požární nádrž za CSSB – nářadí s sebou	MO ČRS
říjen 2015	od 8:00	RYBÁŘSKÉ ZÁVODY	Požární nádrž za CSSB	MO ČRS



MČ PRAHA BĚCHOVICE VÁS ZVE NA

SVÁTEK SOUSEDŮ

aneb přátelské posezení sousedů s malou soutěží pro hospodyňky

11.9.2015 od 18:00 hodin
na nádvoří Staré pošty

od 20:00 hodin projekce „Letní kino“
filmu na přání
(vítěz ankety z webu www.praha-bechovice.cz)



Soutěž o nejlepší domácí štrůdl
(cena pro vítěze: poukázka
v hodnotě 5000,- na zahradní techniku)





BĚCHOVICKÁ DRAKIÁDA

v sobotu 3.10. 2015 od 15:00

místo konání: na poli na kopci Tábor u Jalovky

připraveno je malé občerstvení

každé dítě s drakem dostane malý dárek

AKCI POŘÁDÁ: MČ PRAHA - BĚCHOVICE a SDH PRAHA BĚCHOVICE





TŘETÍ SPOLEČNÝ VÝLET

LHOTKA U MĚLNÍKA

25. - 28. ZÁŘÍ 2015

INDIANA JONES

Neváhejte si užít **PRODLOUŽENÝ** víkend v přírodě a s kamarády.
Čeká na nás spousta her a zábavy!

Děti naložíme v pátek odpoledne v 16:00 h. před budovou starého úřadu (u fotbal. hřiště). Na to samé místo Vám je zase vrátíme v pondělí cca v 15:30 hod.

Cena: 999,- Kč

V případě zájmu kontaktujte: **Martinu Vlkovou**
Telefon: **281 028 613** nebo **724 033 607**

S sebou:

- **NUTNO SPACÁK**
- dobrou náladu
- oblečení dle předpovědi počasí

Nejpozději do PONDĚLÍ 21. 9. 2015

KVĚT – Sdružení klubů dětí a dětských domovů v ČR
ve spolupráci
Městská část Praha – Běchovice






PODĚKOVÁNÍ OD OSLAVENCŮ

Děkuji ÚMČ Praha - Běchovice a paní Martině Vlkové za blahopřání dárek k mému životnímu jubileu.

Zdeňka Tomková

Děkuji úřadu MČ Běchovice a Mgr. Martině Vlkové za milou návštěvu, přání a dárek k mým narozeninám.

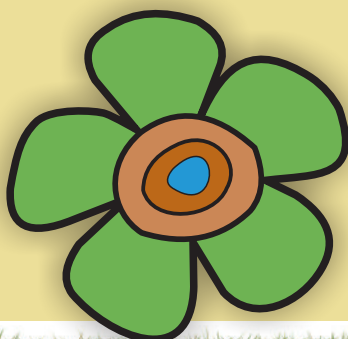
Jana Bramborová

Děkuji úřadu MČ Běchovice za dárek k mým narozeninám, Mgr. Martině Vlkové za přání a milou návštěvu.

Karel Jílek

Děkuji úřadu MČ Běchovice za přání a dárek, který mi byl předán pracovníci MČ k narozeninám.

Miloslav Vítovec





OKÉNKO ZDRAVÍ

Prázdniny jsou u konce a začátek nového školního roku je tady. 1.9. -den, kterého se obávají snad všechny děti. Návrat do školních lavic po prázdninách může být pro řadu dětí náročný, a proto by rodiče měli přemýšlet nad tím, jak své ratolesti na návrat do školy připravit. Usnadnit ho mohou dětem nejen úpravou režimu dne, ale i jídelníčku.

Děti si na nový školní rok přivykají většinou dost těžce. Z pohodových dnů, kdy byly zvyklé dělat si téměř, co chtějí, mají najednou usednout do lavic a hned několik hodin se soustředit na výuku. A to je náročné i pro ty, co se do školy těší. S tím souvisí správné a kvalitní doplňování energie.

Děti se neustále vyvíjejí a tělo si žádá až 60 % energie na své zcela základní fungování (tzv. bazální metabolismus), 20 % na denní aktivitu a na průběžnou obnovu tkání 10 %. Navíc všechny školní aktivity jsou spojeny i s velkou psychickou zátěží a růstem, který spotřebovává zhruba 10 % z celkového denního příjmu energie. Toto obrovské množství energie vydá školák během jednoho jediného dne, aniž by výrazně sportoval či měl jiné náročnější aktivity.

Aby byl start do nového školního roku co nejméně bolestný jak pro samotné děti, tak i pro jejich rodiče, přinášíme Vám několik rad a tipů, s jejichž pomocí návrat dětí do školního režimu zvládnete hravě. Tady jsou:

Správný jídelníček je základ

Upravit jídelníček tak, aby dítě školu v pohodě zvládalo a přitom se necítilo unavené, by mělo být úplným základem. Málokterý rodič totiž ví, že i to co dítě jí, má vliv nejen na jeho chování, ale třeba i na soustředěnost či únavu.

Rodiče by si tedy měli uvědomit, že během prázdnin jsou děti aktivnější, a proto čerpá jejich tělo energii především z metabolismu tuků. Ve škole však musí sedět v klidu, a protože tento metabolismus je aktivován pouze tělesným pohybem, je organismus nucen sáhnout po zcela nové a odlišné energii pro svou práci, jejímž hlavním zdrojem je první jídlo dne – snídaně.

Nikdy ne bez snídaně

Snídaní by měl začít každý den. Pediatři a výživoví odborníci se shodují na tom, že důležitost vyvážené a vydatné snídaně s příchodem nového školního roku u dětí zásadně stoupá. Její role spočívá především v zajištění fyzické a duševní výkonnosti a psychické pohody. Při vynechávání snídaně dítě brzy podléhá únavě a klesá jeho pozornost. Může se také vyskytnout podrážděnost, emoční labilita či agresivita.

Proč by měli školáci snídat:

- V průběhu „nočního hladovění“ dochází prací nervového systému k vyčerpání 80 – 90 % zásob glykogenu - hlavního zdroje glukózy pro činnost CNS /centrálního nervového systému/. Právě tento zdroj však děti potřebují pro pracovní činnosti ve škole a tím, že dojde k jejímu vynechání, vznikne poplachová stresová reakce, která vede k tomu, že děti jsou celkově neklidní, roztěkaní a nepozorní.
- Za pomoci ranní snídaně s vyšším obsahem sacharidů dochází k pozitivnímu naladění limbického systému v CNS, který podporuje koordinaci a navíc napomáhá školákům udržet pozornost a lépe zvládat stres.
- V případě vynechání snídaně dochází navíc také k rozvoji tzv. zásobního metabolismu. V případě častého vynechání jídla si totiž organismus vždy část energie uloží, tím však průběžně dochází k postupnému vybudování nežádoucích zásob pro případ, že by opět trpěl nedostatkem jídla. Jinak řečeno, je to důvod, proč děti tloustnou a stávají se obézními.

Co vede děti k vynechávání snídaně

Noc je pro CNS neaktivnějším obdobím. Během spánku však postupně dochází k vyčerpání zásob glykogenu, který je zcela nezbytný pro činnost mozku.

Pokračování na str. 21





Pokračování ze str. 20

CNS se vlastně stává „metabolickým kanibalem“ a je nutno jeho činnost kolem 5. hodiny ranní přerušit vnějším podmětem – kortisolem, hormonem nadledvinek – aby nedošlo k vyčerpání zbylých zdrojů a organismus se mohl připravit na ranní aktivity. Kortisol v těle potlačuje hlad a bolest a jeho hladina postupně během dne klesá až k nejnižším večerním hodnotám. Tím je vysvětlen pocit ranního nechutenství a naopak důvod večerního hladu, kterým se snažíme vyrovnat náš metabolický dluh z rána, což vede následně k nežádoucímu ukládání nadměrných zásob. Je tedy proto důležité ranní pocit nechuti k jídlu překlenout a jednoduše obelhat něčím oblíbeným.

Co je nevhodnější snídat

Pro ranní probuzení a nastartování těla je vhodné dodat

tělu dostatek lehce stravitelných sacharidů v kombinaci s mléčným produktem, které školákovi dodají dostatek energie pro jeho školní práci vyžadující soustředění a pozornost.

U sacharidů je současně zajištěna i lehká a rychlá stravitelnost a trávicí trakt tak není ihned po ránu přetěžován tuky či bílkovinami, které vyžadují náročné a dlouhé trávení.

Snídaňové celozrnné cereálie se v současnosti stávají nevhodnější volbou „pracovní“ snídaně pro děti. Jednak pro svou výživovou a energetickou hodnotou, tak i svým pozitivně stimulačním efektem na sensorická centra, který pomáhá překonat fyziologické ranní nechutenství. Navíc obsažená vláknina v kombinaci s porcí mléka zasytí organismus na dlouhou dobu a zmírní pocit hladu v dopoledních hodinách.

Adéla Hudečková
s použitím literatury

INZERCE

DAMMAS.
Steakhouse

SLEVA 10%

Dammas Burger Original
100% hovězí burger USDA (120 g) grilovaný s porcí slaniny a sýru Cheddar, v hamburgerové bule s naší originální Mango & Chili omáčkou, čerstvou zeleninou a rukolou. Servírujeme s bramborovými hranolkami a kečupem.

175,-

BABY - BACK RIBS
Pečená nejmasitější část vepřových žebér (450 g) v tradiční BBQ marinádě, servírujeme s půlkou kukuřičného klasu, ochucenou zakysanou smetanou a Mango & Chili omáčkou.

SLEVA 10%

180,-

BUFFALO CHICKEN WINGS
Óubelsky ostrá křídélka (10 ks), servírujeme s prsty z čerstvé zeleniny, Mango & Chili omáčkou a ochucenou zakysanou smetanou.

SLEVA 10%

145,-

ODSTŘIHNĚTE SI SLEVOVÉ KUPONY, PO PŘEDLOŽENÍ SLEVA NA TYTO VYBRANÁ JÍDLA. SLEVY NELZE SČÍTAT.

KAŽDÝ VŠEDNÍ DEN POLEDNÍ NABÍDKA JÍDEL OD 90,- Kč

více na [f DAMMAS](#) a na www.dammassteakhouse.cz

NOVĚ OTEVŘENO V AREÁLU STARÉ POŠTY, ČESKOBRODSKÁ 1, PRAHA 9, BĚCHOVICE



Hledáme nové členy týmu

do restaurace Burger King v Praze Horních Počernicích.

Požadujeme:

Schopnost komunikace a týmové spolupráce
Pracovitost
Ochotu učit se novým věcem
Příjemné vystupování
Zdravotní způsobilost (průkaz pracovníka v potravinářství) a čistý trestní rejstřík
Minimální dosažené vzdělání: základní

Nabízíme:

Nástup možný ihned
Práce možná na hlavní či částečný pracovní poměr, krátkodobé nebo dlouhodobé brigády, DPP, DPČ
Doprava zajištěna
Rozmanitá práce v přátelském kolektivu
Možnost budování kariéry
Pružná pracovní doba, vstřícnost při plánování směn
Zázemí mezinárodního řetězce s rychlým občerstvením

Kontakt: rm213@email.cz,
Lagan Petr, telefon: +420 725 412 026

Jazykové kurzy pro každého

Zápis do kurzů v ZŠ Klánovice:
14., 16., 22., 24. 9. 2015 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

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





RIZIKOVÉ KÁCENÍ a prořezávání stromů

střechy, okapy, fasády a jiné
výškové práce

Martin Balcar tel: 603326965

Sekání neudržovaných ploch,
mulčování,
kácení náletových dřevin,
prořez stromů, štěpkování.

Levně a kvalitně.

Josef Jůna - J&J Servis, 608 827 794,
jajservis@seznam.cz

VÝUKA JAZYKA

**NĚMČINA, FRANCOUZŠTINA, RUŠTINA,
ITALŠTINA.**

Profesionální lektorka nabízí výuku všech úrovní pro jednotlivce i firmy. Příprava na všechny druhy zkoušek i doučování. Hodiny stavěny na míru dle potřeb klientů.

Info: hanka.sukova@seznam.cz
nebo tel.: 775 200 764.

**FA INZÁTO SI VÁM DOVOLUJE NABÍDNOUT
SLUŽBY:**

**INSTALATÉRSKÉ - ZÁMEČNICKÉ
TOPENÁŘSKÉ**

zhotovení práce dle Vašich požadavků
(nové i opravy) s dodáním materiálu

SEMERÁD ZBYNĚK

ČENTICKÁ,

ÚJEZD NAD LESY

Mobil: 607 633 317

Tel: 281 970 169



MŠ BERUŠKA

Praha 9 - Běchovice

Zápis 2015/2016 - každé úterý



MŠ BERUŠKA – Praha 9-Běchovice

Provozní doba školky je od 7:00 do 18:00

Školné od 5 150Kč měsíčně

**INTENZIVNÍ ANGLIČTINA HRAVOU FORMOU
MAXIMÁLNÍ PÉČE O DÍTĚ PODLE NEJNOVĚJŠÍCH TRENDŮ
SPECIALIZOVANÝ PERSONÁL**

- Předškolní výchova, logopedická cvičení
- Environmentální výchova, estetická výchova
- Základy matematiky, logiky
- Kulturní zázemí, divadelní představení
- Jóga pro nejmenší, sportovní vyžití

Adresa: K železnici 307,
Praha 9, Běchovice, 190 11
Tel: +420 281 932 252
+420 775 602 125

msberuska.info@seznam.cz
<http://www.beruska-ms.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: RNDr. Soňa Beroušková, Martina Rafačová, Dis.
a Michaela Čížková

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

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

Rukopisy se nevracejí.

Tisk: Tiskárna Úvaly, spol. s.r.o., Grafické práce: Art and Sign, Náklad: 950 ks

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

Reg. č. MK ČR E 19752

Život Běchovic vydává Městská část Praha - Běchovice.
Adresa vydavatele: Městská část Praha - Běchovice
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.

Uzávěrka inzerce a příspěvků

pro č. 10/2015 je

15.9.2015

