

- ♦ Co chystá Šumbarák na příští měsíce
- ♦ Na Šumbarku poklesla kriminalita
- ♦ Občanská poradna se představuje
- ♦ Jaroška připravila další jarmark
- ♦ Šumbark má oceněné učitele

Čtvrtletník pro všechny, kterým záleží na budoucnosti Šumbarku

## Šumbarák chystá akce pro malé i velké

**Do konce školního roku připravuje Spolek Portavita se Šumbarákem a dalšími organizacemi ještě dva workshopy.**

První se uskuteční na přelomu dubna a května, bude určen především seniorům a nese název „Bylinky kolem nás“. Cílem je předat jeho účastníkům základní teoretické znalosti o vybraných bylinách, jejich pěstování i praktickém využití v domácnosti. Během vzdělávacího dopoledne si účastníci zasadí bylinky, které si vyberou, a truhlík se sazeničkami si pak odnesou domů.

Před koncem školního roku bude workshop zaměřený především na děti s názvem „Předprázdninové tvoření aneb co dělat v létě když...“. „Cílem bude vyrobit si něco pěkného, zábavného nebo praktického do dětského pokojíčku. Během tvořivého odpoledne se děti naučí zpracovávat některé již nepotřebné materiály – staré textilie, použité obaly a další snadno dostupné suroviny,“ upřesňuje výkonná ředitelka Spolku Portavita Ivana Šajbanová.



**VE TVŮRČÍM ZÁPALU.** První workshop přilákal do nových prostor Šumbaráku hlavně maminky s dětmi. Ty si pak svůj výtvar mohly odnést domů.

FOTO: PORTAVITA

Po prázdninách se uskuteční ještě další dva workshopy. Podzimní je určen rodičům, především tatínkům, kteří potřebují zabezpečit svou rodinu i ve virtu-

álním světě. „Vliv internetu a sociálních sítí na každodenní činnost dětí se stupňuje. Ale obezřetní by měli být i dospělí. Chceme dát obyvatelům Šumbarku možnost

Anglické slovo Workshop znamená v překladu dílna či pracovní seminář. Jde o formu vzdělávací aktivity, při které lektor připraví program tak, aby prostřednictvím různých technik naučil účastníky něco nového, co pak mohou dále využít.

  
NADACE VIA  
SOUSEDÍME SI

dozvědět se, jak zajistit svůj počítač proti virům, jak si chránit svá uložená data a jak nastavit internet tak, aby se děti nemohly dostat k závadným stránkám a příspěvkům“. Poslední workshop v řadě bude vánoční a zaměřený na výrobu vánoční dekorace a jiné fajnovy. Uskuteční se v prosinci.

Termíny jsou zatím jen orientační. Zájemci se již nyní mohou hlásit osobně v kanceláři Šumbaráku nebo elektronicky na adrese [info@portavita.cz](mailto:info@portavita.cz).

## Připravili jsme odpoledne pro naše děti

**V úterý 22. března pořádá Spolek Portavita společně se Šumbarákem velikonoční workshop s názvem Velikonoční vajíčka jinak... Byl určen pro děti s doprovodem. Zájemci si mohli vytvořit velikonoční dekorace a při té příležitosti navštívit nové prostory Šumbaráku na náměstí T. G. Masaryka.**

Ve společenské místnosti Šumbaráku, která ještě voněla novotou, se v první jarní úterý sešlo víc než dvacet návštěvníků. Byly mezi nimi i maminky, které s dětmi na Šumbarku bydlí teprve krátce. Účastníci workshopu zdobili vajíč-

ka pomocí nejrůznějších materiálů. Vyráběly se i netradiční kraslice pomocí bavlnek a provázků. S nápaditými technikami seznámila účastníky workshopu předsedkyně spolku Naše místo Zuzana Pučková, který v centru Havířova nabízí vzdělávání žen a hlídání dětí.

Workshop byl součástí celoročního projektu „Šumbark spolu“, který podpořila Poštovní spořitelna prostřednictvím Nadace Via v rámci programu „Sousedíme si“. Následovat bude ještě pět workshopů zaměřených na různé cílové skupiny. „Chceme působit jako prostředník, místo, kde obyvatelé Šumbarku získají pro své nápady a plány podporu, případně zázemí,“ upřesňuje

Martin Rédr. Smyslem workshopů podle něj není jen nabídnout lidem a jejich dětem možnost trávit svůj čas, ale naučit je nové dovednosti, které by mohli využít dále. „Místní obyvatelé chceme především aktivizovat, vyzvat k přímé účasti nejen na workshopech, ale také na plánování dalších akcí. Oživit a zpříjemnit život na Šumbarku, to je záměrem naší organizace. A díky tomuto projektu budeme mít možnost v nezávadné atmosféře workshopů navázat kontakty s aktivními obyvateli a nabídnout možnosti další spolupráce,“ uzavírá. Zájemci o workshopy se mohou již nyní přihlásit e-mailem na adrese [info@portavita.cz](mailto:info@portavita.cz).

### Šumbarák se přestěhuje na náměstí

Již během jara začne Šumbarák využívat nového zázemí na náměstí T. G. Masaryka 810/4. Pracovníci Šumbaráku budou mít v nové kanceláři víc prostoru pro plánování a přípravu činností spolku a také větší soukromí pro osobní jednání s návštěvníky. Novinkou je oproti původním kancelářím komunitní místnost, ve které plánuje Šumbarák pořádání nejrůznějších workshopů a akcí pro veřejnost.

Bližší informace najdete na webových stránkách:  
[www.sumbarak.cz](http://www.sumbarak.cz)

## POMÁHAJÍ NA ŠUMBARKU



# Máte problémy? Pomoci může Slezská diakonie

SLEZSKÁ DIAKONIE PROVOZUJE NA ŠUMBARKU JIŽ LÉTA SVOU PORADNU A NABÍZÍ HNED NĚKOLIK DRUHŮ SOCIÁLNÍCH SLUŽEB.

## OBČANSKÁ PORADNA Havířov

Posláním OBČANSKÉ PORADNY Havířov je poskytování bezplatné odborné pomoci lidem, kteří se ocitli v nepříznivé sociální a životní situaci nebo jim taková situace hrozí, a kteří se na občanskou poradnu obrátili s žádostí o pomoc. Prostřednictvím odborného sociálního poradenství pomáhá svým uživatelům zorientovat se v jejich problému, nastiňuje možná řešení a doprovází uživatele při jeho cestě k vyřešení jeho situace.

**Kontakt:** mobil - 734 864 124, email: obcan.ha@slezskadiakonie.cz

pondělí:	8:00 - 12:00, 13:00 - 17:00
úterý:	8:00 - 12:00, 13:00 - 16:00
středa:	8:00 - 12:00, 13:00 - 16:00
čtvrtek:	8:00 - 12:00, 13:00 - 16:00
pátek	8:00 - 12:00, 13:00 - 15:00 - pro objednané

## INTERVENČNÍ CENTRUM Havířov

Posláním Intervenčního centra v Havířově je napomáhání svým uživatelům (starším šestnácti let) při řešení jejich krizové situace v oblasti domácího násilí. Pomocí bezplatného odborného sociálního poradenství a sociálně terapeutických činností zvyšuje soběstačnost uživatele při uplatňování svých práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí tak, aby získal dovednosti řešit tuto situaci vlastními silami. Při práci intervenčního centra je vždy přihlíženo k individuálním potřebám uživatelů a respektována lidská důstojnost. V rámci interdisciplinární spolupráce vyhledává a koordinuje pomoc osobám ohroženým domácím násilím.

**Kontakt:** telefon – 596 611 239, pohotovostní mobil – 739 500 634, email: ic.havirov@slezskadiakonie.cz

pondělí:	8:00 - 16:00
úterý:	8:00 - 16:00
středa:	8:00 - 16:00
čtvrtek:	8:00 - 16:00
pátek	8:00 - 16:00

## PORADNA PRO RODINU Havířov

Posláním PORADNY PRO RODINU je napomáhání osobám s řešením jejich nepříznivé sociální situace v rámci partnerských mezilidských vztahů a rodin z Moravskoslezského kraje prostřednictvím bezplatného odborného sociálního poradenství, sociálně terapeutické činnosti a mediace.

**Kontakt:** Mobil – 732 804 353, email: prorodinu@slezskadiakonie.cz

pondělí:	8:00 - 12:00, 13:00 - 16:00
úterý:	8:00 - 12:00, 13:00 - 15:00 - pro objednané
středa:	8:00 - 12:00, 13:00 - 15:00 - pro objednané
čtvrtek:	8:00 - 12:00, 13:00 - 16:00
pátek	8:00 - 12:00, 13:00 - 15:00 - pro objednané

V případě, že potřebujete pomoci, nebojte se poradnu navštívit. Všechny služby jsou bezplatné a zaručují Vaši anonymitu. Profesionální péči mohou zaručit odborní sociální pracovníci všech těchto služeb. Opletalova 607/4, 736 01 Havířov-Šumbark.

## ARMÁDA SPÁSY

SOCIÁLNĚ AKTIVIZAČNÍ SLUŽBY PRO SENIORY A OZP

Pokud je Vám 60 let a nevíte si s něčím rady, neváhejte a obraťte se na nás. My Vám rádi pomůžeme.

### NABÍZÍME:

• **AKTIVIZAČNÍ PROGRAMY**  
(stolní hry, trénování paměti, vaření, základy na PC, společné akce)

• **POMOC A PODPORU**  
- při udržení seniora v jeho přirozeném prostředí  
- při udržení kontaktu se společenským prostředím  
- při jednání s úřady, lékaři a jinými organizacemi  
- při řešení bytové problematiky  
- s udržením popř. obnovením kontaktů s rodinou  
- s finančním hospodařením

• **ZÁKLADNÍ SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ**

### KDY A KDE:

ARMÁDA SPÁSY, SOCIÁLNĚ AKTIVIZAČNÍ SLUŽBY PRO SENIORY A OZP, SNP 805/2, HAVÍŘOV – ŠUMBARK

Pondělí až pátek od 8 do 16 hodin – telefonicky, osobně v pátek 8-12 hod.

Tel: 773 770 178 (sociální pracovník)

773 770 174 (vedoucí služby)

nebo přímo u Vás doma

**VŠECHNY SLUŽBY POSKYTUJEME ZDARMA!**

Více info: [www.armadaspasy.cz](http://www.armadaspasy.cz)



**SLUŽEBNÍ AUTO.** Další pozitivní změnou v našem spolku je obchodní spolupráce se společností Porsche Inter Auto CZ spol. s r. o. – odštěpný závod AUTO Heller Ostrava. Díky této spolupráci máme zajištěna dvě služební vozidla a můžeme tak opět zvýšit kvalitu naší práce. FOTO: PORTAVITA

# Velikonoční odpoledne na ZŠ Jarošova

**V úterý 22. března se na Základní škole Jarošova uskutečnilo premiérové velikonoční odpoledne. Připravila ho paní učitelka Věra Kramárová.**

Velikonoční tvoření, které bylo určeno hlavně rodičům, vypuklo v 16 hodin v odborné učebně. Na příchozí čekal připravený materiál, inspirací jim byla i zajímavá prezentace s velikonoční tematikou. Rodiče si také mohli prohlédnout velikonoční dekorace, které vyrobila paní učitelka. „Byla jsem opravdu příjemně překvapena, jak se všem práce dařila. Rodiče s dětmi vytvořili velmi originální výtvořky v podobě závěsných věnců na dveře a také velice zdařilé stolní dekorace, tvořené z přírodnin a zdobené malovanými vajíčky a originálními svíčkami. Věřím, že celou atmosféru příjemně podtrhlo i malé občerstvení, které jsem návštěvníkům připravila. Snažila jsem se vytvořit pohodové odpoledne, na



**PILNÍ ŽÁCI.** K velikonočům patří pěkně vyzdobený byt. Dekorace si mohli žáci-Jarošáci vytvořit na akci, kterou uspořádala škola.

FOTO: VĚRA KRAMÁROVÁ

jehož konci by rodiče s dětmi odcházeli plní dojmů, nápadů a chutí tvořit,“ hodnotí akci Věra Kramárová.

Cílem akce bylo strávit příjemné předvelikonoční odpoledne, podpořit české tradice, motivovat rodiče a děti k společné tvor-

bě a chuti výtvarně se vyjádřit. „To je v dnešní uspěchané době pro rodinu důležité,“ uzavírá paní učitelka. (pie)

## Počet trestných činů na Havířovsku stále klesá

**V loňském roce Policie ČR zaznamenala nejmenší počet trestných činů v kraji za posledních pět let. Nejvyšší počet jich bylo zaznamenáno v Ostravě, druhé místo drží okres Karviná. Na Karvinsku se stalo v roce 2015 celkem 6 331 trestných činů a policie z nich dosud objasnila více než padesát procent.**

„Určitě tomu pomohlo další řešení personální otázky policie a posílení zdejších sborů. Svůj úspěch má i zavedení prvosledových hlídek, které ve větších městech slouží v systému, kdy jsou co nejméně zatíženy kancelářskou prací a jsou schopny okamžitě reagovat a vyjízdet na podněty z rychlé linky 158. V neposlední řadě jsou všichni policisté neustále motivováni k co nejlepšímu výkonu své služby,“ uvedla policejní mluvčí okresu Karviná Zlataše Viačková.

O zlepšení bezpečnosti přímo v Havířově se dlouhodobě snaží nejen policejní složky, magistrát města, ale i společnost RPG Byty,

kteřá zde vlastní stovky bytových jednotek. A tato snaha přináší pozitivní výsledky. „Chceme všem našim nájemníkům zajistit pokud možno klidné, nerušené a bezpečné bydlení. Několik milionů ročně tak například investujeme na výměnu a opravy vchodových dveří, aby bylo možno domy řádně zamykat, zavírat a tím je chránit před vniknutím nepovolaných osob,“ komentuje kroky vlastníka bytových domů Petr Handl, tiskový mluvčí společnosti.

Další milionové částky RPG Byty investovala do budování kamerových systémů pro potřeby městské policie k monitorování problémových lokalit nebo na elektronické zabezpečování volných bytů. Ty se tak nestaly terčem bezdomovců nebo zlodějů. „Zavedli jsme kamerové systémy do společných prostor, jimiž je osazeno na čtyři desítky vchodů v domech nad 60 bytových jednotek,“ doplňuje David Kajta, bezpečnostní manažer RPG Byty. Záznamy z nich napomohly i orgánům činným v trestním řízení k odhalení pachatele. (st, pie)

## Už je nás na Facebooku 300!

Facebooková stránka Šumbarák už má téměř tři stovky příznivců. Najdete na ní příspěvky z našich akcí, a také nás velmi těší, že sem přidáváte své postřehy, podněty a fotografie. Díky! (pie)



## Téma k řešení: Svačiny

**Žáci ze základní školy Jarošova dělali před časem výzkum, jaký vliv mají na lidský organismus sladkosti a sladké nápoje. „Přestože výsledky hovořily jednoznačně v neprospěch takových potravin, řada rodičů je dětem kupuje a dokonce si myslí, že dělají správně. Bohužel je to přesně naopak,“ říká ředitel ZŠ Jarošova a apeluje na dospělé, aby se nad svačinkami svých dětí hlouběji zamýšleli.**

Odborníci na zdravou výživu i pediatrii obecně doporučují nepodávat čokolády a sladkosti, které

jsou plné umělého rafinovaného cukru, umělých barviv, konzervačních látek, stabilizátorů či emulgátorů.

Vyplatí se proto čist složení výrobku, který dítěti dáváte. „Vyhnut byste se měli žlutému umělému barvivu (E 110), chinolinu (E 104), červenému azorubínu (E 122) a Allure (E 129) a konzervační látce benzoát sodný (E 211). Způsobují totiž hyperaktivitu a o některých se spekuluje jako o rakovinotvorných“ upřesňuje specialista na výživu dětí Jana Alžběta Mikulíková.

Pokračování na další straně

# Karneval ve školce měl velký úspěch

**Hádej, kdo jsem? Takovou otázku si mohli položit všichni, kdo v březnu navštívili karnevalové radovánky v MŠ U Jeslí v Havířově – Šumbarku. Víly, berušky, rytíři, hasiči, kovbojové, kuřátko právě vylíhnuté a samozřejmě Anny a Elsy z Ledového království. Jen těžce byste uhodli, kdo se za maskou skrývá.**

V doprovodu maminek, tatíků, babiček a dalších přišli děti v překrásných kostýmech, aby si zatančily, zazpívaly a prožily příjemné odpoledne společně se svými blízkými. Nejen děti změnily svou identitu, rovněž paní ředitelka k nepoznání v kostýmu vodníka lovila dušičky přítomných. Kdepak do hrnečků. To jen fotoaparát uvolila pěknou řádku po-



**VDÁŘENÉ ODPOLEDNE.** Ti všichni přišli do Mateřské školy U Jeslí na Dětský karneval, kterého se letos účastnili i rodiče. **FOTO: SOŇA MINOLOVÁ**

dařených snímků. Jedna paní učitelka v kostýmu zelené pastelky

nám školku pěkně vybarvila pestrobarevnou zábavou a vtáhla do

tanečního veselí i přítomné rodiče společně s další paní učitelkou v indiánském převleku. Hudební koktejl k tanci tradičně namíchal kolegyně, která se tentokrát ukryla pod nefalšovanou policejní čepicí. Jako chorál zazněla píseň Najednou v podání všech přítomných princezen. Z plných plic a s tóny přímo od srdce zapěly hitovku z pohádky Ledové království. Po neuvěřitelných tanečních i pěveckých výkonech dětí i jejich doprovodu se všichni obcerstili pohádkově lahodnými koláčky naší paní kuchařky. Svých organizačních schopností využily naše milé paní provozní, a tak vše proběhlo na jedničku. Každé z dětí si domů odneslo nejen příjemný pocit z radostného odpoledne, ale také malý dáreček za každou vstupenku. (sm, pie)

## Hry mezi dvěma generacemi

Začátkem února se v Domově seniorů ve středisku Luna v Havířově-Šumbarku konal již čtvrtý ročník Sportovních her dvou generací. Zaměstnanci střediska si připravili pro své seniory a děti z nízkoprahového zařízení pro děti a mládež Bumerang různé druhy soutěží. Na začátku sportovních her si každé dítě vylosovalo svého seniora, se kterým poté společně plnilo zadané úkoly. Mezi úkoly byly disciplíny jako lovení rybiček, hod míčkem do olympijských kruhů či pantomima, kde si dítě vylosovalo lísteček s různými druhy povolání, které muselo předvést a senior uhádnout.

Mezi soutěžemi bylo i navlékání drátěnek na čtyři barevné tyče. Drátěnky měly čtyři druhy barev a byly schované v krabici mezi nastříhaným papírem. Drátěnky lovili z krabice seniory a děti je navlékaly na tyče, přičemž musely rozpoznat správnou barvu. Pak následovala další soutěž - slalom s vejcem, které bylo na lžici a nesmělo spadnout,

poté dostali seniory a děti úkol jako například složení obrázku z puzzle. V další soutěži si dítě společně se seniorem vylosovalo lísteček s pěti slovy, která měli poskládat během jedné minuty. Jako poslední disciplínou byla zdravotní, která se skládala ze dvou částí a to praktické a teoretické. Při teoretické části tým musel odpovědět na pět otázek ohledně zdraví. V praktické části si děti vylosovaly úkol, kde bylo popsáno, jakou část těla mají obvézat či ošetřit.

Na závěr programu si děti pro zaměstnance Luny a seniory připravily dvě taneční vystoupení a jednu pěveckou vložku. „Akce to byla velmi povedená, byl jsem nadšený z tohoto setkání. Naše děti se už měsíc dopředu do Luny těšily a připravovaly si program. Chtěl bych rovněž poděkovat zaměstnancům střediska Luna za výbornou organizaci a skvělý program. Všichni účastníci se náramně bavili,“ řekl sociální pracovník nízkoprahového zařízení pro děti a mládež Richard Chmelík. (as)

## Město ocenilo vynikající pedagogy, žáky a studenty

V rámci oslav Dne učitelů také letos Havířov vybral k ocenění výborné pedagogy, úspěšné žáky, studenty a kolektivy. Ocenění převzali na slavnostním večeru, který se uskutečnil ve čtvrtek 31. března ve Společenském domě. Vyznamenanými jsou i učitelé ze starého Šumbarku. Cenu v kategorii „Pedagogický pracovník školy a školského zařízení“ získal Ing. Petr Ogrocki, Ph.D. ze ZŠ Jarošova, Havířov-Šumbark, Mgr. Simona Lenčová ze Střední školy technických oborů na Lidické ul., Havířov-Šumbark a Alena Mlúchová z Mateřské školy U Jeslí, Havířov-Šumbark. V kategorii bylo vyhlášeno celkem deset jmen. Gratulujeme! (pie)

## Téma k řešení: Svačiny

*Pokračování z předchozí strany*

Ne vše, co je sladké, je však špatné. Cukr je velmi důležitý pro zdravý vývin jak v útlém dětství, tak v dospělosti na dodání energetického příjmu. „Jednoznačně je třeba upřednostňovat přirozeně sladké potraviny s obsahem vitamínů a povzbuzujících živin,“ upozorňuje specialista. Obvyčejné jablko a celozrnná houska je ve skutečnosti

mnohem zdravější než čokoládová tyčinka nebo oplatek.

Taky dětem nepodávejte přeslazené kolové nápoje ani slazené dětské „džusíky“ v plastových lahvičkách. Zatěžují játra a ledviny. Mnohem lepší a navíc levnější je čaj nebo čistá minerální voda. Tak na to myslete, protože to, jak se vaše děti stravují nyní, ovlivňuje jejich budoucí zdraví! (pie)

Šumbaráci, znáte někoho zajímavého ve svém okolí, kdo by si zasloužil, abychom o něm napsali článek? Pošlete nám tip na e-mail redakce: [katerina@piechowicz.cz](mailto:katerina@piechowicz.cz)



### Čtvrtletník Šumbarák:

Vydává Šumbarák, pobočný spolek Spolku PORTAVITA, Náměstí T. G. Masaryka 810, Havířov - Šumbark. Vedoucí redaktorka: Kateřina Piechowicz, tel.: 777 061 117, e-mail: [katerina@piechowicz.cz](mailto:katerina@piechowicz.cz) Grafické zpracování: Václav Holub - [www.HvDesign.cz](http://www.HvDesign.cz); Čtvrtletník Šumbarák vychází každé čtvrtletí. Distribuován je na území sídliště Starý Šumbark do všech schránek zdarma v nákladu 2200 ks.