

- ♦ **Rozhovor s ředitelem ZŠ Školní**
- ♦ **PORTAVITA a poradenství v bydlení**
- ♦ **Začněte trénovat na běžecký závod**
- ♦ **Sportovní hry dvou generací**
- ♦ **Jak odhalit závislost na alkoholu**

Občasník pro všechny, kterým záleží na budoucnosti Šumbarku

Seznamte se s novým ředitelem ZŠ Školní

V srpnu loňského roku stanul v čele ZŠ Havířov-Šumbark Školní 1 MVDr. Martin Svoboda. Rodák z Havířova, který se řadu let angažuje v mládežnických a neziskových organizacích, žije v tomto městě od narození. Řadu let učil na střední a vyšší odborné hotelové škole, část své pracovní kariéry strávil také v dnes populárním Světě techniky v oblasti Dolních Vítkovic, kde zajišťoval výukové programy pro školy.



ŠKOLNÍ BUDOVA ŠKOLNÍ. Základní školu na ulici Školní v Havířově Šumbarku navštěvuje přes 170 dětí.
FOTO: HOLUBOVÁ MARKÉTA

♦ **Pane Svobodo, řadu let jste učil na Hotelové škole a Obchodní akademii Havířov. Proč jste si nakonec pro své působení zvolil školu základní?**

Dlouhá léta jsem učil spíše dospěláky právě na vyšší odborné škole, nicméně dostal jsem se do fáze, kdy jsem si říkal, že by bylo dobré zúročit své zkušenosti při práci s tou nej-

mladší generací. S mladšími dětmi pracuji v podstatě celý život. Trénuji fotbal ve Slovanu Havířov a v blízkých Dolních Datyních, podílím se na pořádání akcí pro děti z dětských

domovů. Na hotelové škole jsem působil také jako zástupce ředitele. Rozhodl jsem se tedy zkombinovat vedoucí funkci a práci s dětmi.

Pokračování na další straně ...

Základní škola

Havířov-Šumbark, Školní 1/814

Výuka na této základní škole byla zahájena 3. září roku 1954. V současnosti školu navštěvuje 172 žáků. Nachází se zde celkem deset tříd, a to od nulté po devátou.

Současným ředitelem je MVDr. Martin Svoboda, který na tomto postu působí od srpna loňského roku. Učitelství sbor tvoří 14 pedagogů.

PORTAVITA poskytuje poradenství v bydlení

V březnu tohoto roku nezisková organizace PORTAVITA díky podpoře z Ministerstva pro místní rozvoj ČR spustila realizaci nového projektu s názvem „Poradenství PORTAVITA“. Zaměřili jsme se v něm na poskytování komplexních informací k oblasti bydlení v bytech. Chceme především podporovat a motivovat účastníky trhu s bydlením k jejich samostatnému zajištění všech potřeb vlastními silami. Cílovou skupinou jsou pak osoby a domácnosti s nedostatečnou kompetencí pro udržení dlouhodobého a nejmenšího bydlení žijící v oblastech ohrožených sociálním vyloučením.

Podpořit jejich dovednosti a rozšířit znalosti chceme především v těchto oblastech: různé možnosti získání bydlení v lokalitě dle aktuální situace klienta, konzultace k domácímu hospodaření a efektivnímu nastavení záloh na služby, poradenství k obsahu pod/nájemních smluv (povinnosti i práva uživatele

bytu), informace k problematice smluvních vztahů s dodavateli energií a služeb spojených s užíváním bytu, konzultace k technickému užívání bytu (efektivní způsoby větrání, topení, nastavení regulace vytápění a ohřevu teplé vody, prevence plísní), zprostředkování místních kontaktů na poskytovatele služeb souvisejících s odbornými opravami elektrických rozvodů, elektrospotřebičů, plynu vody, topení, drobných oprav a podobně.

Projekt realizujeme v Havířově v sídle spolku, dále v Ostravě a Orlové v kancelářích pobočných spolků Zázemí a Orlovák. **Ivana Šajbanová**



MINISTERSTVO
PRO MÍSTNÍ
ROZVOJ ČR



Jarní úklid na Šumbarku

Máte doma či ve sklepě nepotřebné věci, kterých se potřebujete zbavit?

Opět můžete zdarma využít přistavených kontejnerů!

KDY: Od 26. do 28. května proběhne Jarní úklid Šumbarku.

KDE: Kontejnery budou přistaveny na ulici Krátká a u křižovatky ulic Anglická a Šenovská.

JAK: K dispozici budou pevné pytle na odpad a pracovní rukavice.

Sladit práci a rodinu dá práci - nejsi na to sama!

Projekt Asociace občanských poraden, který je financován z Evropského sociálního fondu z operačního programu zaměstnanost, se zaměřuje na cílovou skupinu žen ohrožených na trhu práce. Jedná se především o ženy po mateřské či rodičovské dovolené s dětmi do patnácti let. Cílem projektu je zlepšení postavení ohrožených žen na trhu práce skrze komplexní program skládající se z diagnostických, motivačních, poradenských a vzdělávacích aktivit.

Součástí aktivit bude i mentoring a koučing při zaměstnání.

Pro většinu českých žen obnáší už samotné mateřství nutnost opustit na relativně dlouhou dobu pracovní trh, v důsledku čehož čelí ztrátě kontaktu s oborem, zastarávání kvalifikace a ve svém důsledku tak zhoršení postavení na trhu práce a s tím související velmi obtížný návrat do pracovního procesu. Právě toto jsou zásadní problémy, na které se projekt zaměřuje.

Pokračování na 3. straně ...

Seznamte se s novým ředitelem ZŠ Školní

... dokončení z předchozí strany

♦ **Na pozici ředitele jste nastoupil v srpnu loňského roku. Jak doposud hodnotíte Vaše působení na tomto postu?**

Samozřejmě každý začátek je těžký. Rozdíl mezi působením na střední škole a vedením základní školy je obrovský. Člověk se potýká se spoustou zákonů, vyhlášek a předpisů, musí jednat se zřizovatelem a podobně. Zpočátku to bylo velmi složité. Navíc jsem si dodělával potřebné funkční studium, které jsem v prosinci úspěšně zakončil. Nicméně velkou výhodou pro mě v počátcích byl a stále je kolektiv. Bez pomoci lidí, které máme kolem sebe, nenaděláme nic. Musím říct, že mám vynikající kolegyně a kolegy, kteří mě přijali velmi dobře. Učitelství mi značně pomohl v této počáteční fázi. Já se zase snažím uplatnit jiný pohled člověka, který je tu „nový“. Myslím si, že jsme si padli do noty, rozumíme si, a tím pádem můžeme dělat svou práci dobře. Jsem opravdu spokojen.

♦ **Jste rodákem z Havířova, působíte na Šumbarku. Jak vnímáte tuto městskou část?**

Vyrostl jsem v Havířově Podlesí a nějakou dobu jsem na Šumbarku bydlel. Vnímám okolí bydliště jako pěkné sice panelového typu, nicméně v blízkosti byly lesy a tak podobně. I pro rodiny zde bylo určité vyžití, takže jsem okolí vnímal opravdu pozitivně. Na druhou stranu jsem ale vyrůstal v Havířově Podlesí a toužil jsem se sem vrátit. Nyní tedy bydlím v městské části Havířov Podlesí, pracuji na Šumbarku. Bohužel musím říct, že vnímání obyvatel města vůči Šumbarku není moc pozitivní. Lidé vnímají Šumbark jako určitou okrajovou, možná až vyloučenou lokalitu, což mě mrzí. Tím, že tam pracuji a pohybuji se, vím, že jsou zde pěkná místa, zrekonstruované náměstí, lidé jsou zde veselí. Obyvatelé ostatních částí mnohdy neznají pravý stav v této lokalitě. Je to běžná čtvrt jako každá jiná. Pravdou je, že je zde, řekněme, více sociálně slabých rodin, ale takové čtvrti existují v řadě měst, a nevidím to jako nějaký velký problém.

♦ **Vnímáte nějaký rozdíl mezi svým současným a minulým působením?**

Myslím, že opravdu mohou porovnávat studenti či žáky na Šumbarku a v ostatních částech

Havířova. Co se týká učení, práce s dětmi, žádný rozdíl zde nevnímám. I na střední škole jsou studenti, kteří budou dostávat pětku nebo naopak výborní studenti. Vše je o jejich zájmu a aktivitě. Pokud žák nebo student zájem má, tak je jedno, jestli se učí na Podlesí nebo na Šumbarku. Všude existují děti hodné a zlobivé. To, co vnímám jako odlišné na Šumbarku, je prostředí, ze kterého děti pocházejí. Hodně dětí navštěvující naši školu pochází ze sociálně slabých rodin, což je bohužel mnohdy předurčuje k tomu, že se jejich talent nemůže rozvíjet. Dítě je odkázáno pouze na to, co se naučí ve škole. Pokud však rodina funguje, pomůže dítěti s učením, umožní potomkovi navštěvovat kroužky atp., talent se samozřejmě rozvine. Takto to vidím já. Co vnímám na Šumbarku velmi pozitivně je to, že se zde nachází řada neziskových zájmových skupin, které pomáhají dětem třeba s využitím volného času. Mezi tyto společnosti patří Don Bosko, Armáda spásy nebo Šumbarák.

♦ **Zmínil jste, že je velmi důležité, aby děti měly dostatek možností, jak trávit volný čas. Jaké aktivity nabízí dětem vaše základní škola?**

Naše škola má docela výhodnou polohu, máme velice blízko ke sportovnímu areálu v oblasti Slovanu a bazénu. Také máme blízko ke spolkům sídlícím u náměstí T. G. Masaryka. Spolupráce s těmito spolky funguje velmi dobře. Naše základní škola nabízí dětem jednak doučování, procičování. Nově máme čtenářský klub, kde se mohou děti netradičními formami rozvíjet ve čtení. Od září budeme mít klub matematiky a deskových her, který bude zaměřen na rozvíjení logického myšlení. Nemáme žádný sportovní kroužek, a to z toho důvodu, že jsme nabídli naši tělocvičnu právě organizaci Don Bosko, která funguje pro všechny děti ze Šumbarku a která jim nabízí řadu sportovních aktivit. Dalším sportovním partnerem je Slovan Havířov, kde hlavně do fotbalu chodí hodně našich dětí. Nabízí ale i další sporty, do kterých mohou naše děti docházet. Velmi dobře také funguje na naší škole Sdružení rodičů a přátel školy, které pořádá mnoho dalších akcí například Mikuláše, tvoření adventních věnců na Vánoce a další.

♦ **V minulosti jste se angažoval v obecně prospěšné společnosti Motyl Havířov. Pokračuje stále tento projekt?**

Dlouhá léta spolupracuji se společností Duha Zámeček, což je organizace, která pracuje s dětmi z dětských domovů z Moravskoslezského kraje. Pro tyto děti pořádáme nejrůznější akce – Velikonoce, Vánoce, letní tábory a podobně. Také z této aktivity vyplynul projekt Motyl, který měl za cíl vybudovat soukromý dětský domov podle trochu jiných pravidel, než podle kterých fungují klasické dětské domovy. Ten projekt se nastartoval, snažili jsme se získat finanční prostředky, budovu, pozemky. Bohužel tenkrát tomu legislativa úplně nepřála, nepřála tomu ani společnost jako taková. Projekt se bohužel nepovedl. Duha Zámeček však neustále funguje a své aktivity dále rozvíjí. Já osobně spolupracuji také s dětským domovem tady v Havířově. Některé děti také chodí na fotbalové tréninky v Dolních Datyních, jehož jsem trenérem.

♦ **Existuje také spolupráce vaší školy a dalších neziskových organizací?**

Snažíme se účastnit nejrůznějších akcí, které dané organizace pořádají. Děti to mají velmi rády, protože cítí se Šumbarkem velkou soudržnost. Nyní se spustila výtvarná soutěž „Namaluj svůj Havířov“, kterou pořádá spolek Šumbarák, a děti z naší školy se samozřejmě také účastní. Jejich výtvary jsou velice kreativní, protože téma je poměrně složité a děti si ho vykládají zajímavými způsoby. Výborné je, že děti se všech akcí velice rády účastí a využívají těchto možností. Chystáme také nový projekt, do kterého by se měly zapojit zvláště mateřské školy. Rádi bychom dvakrát do roka uspořádali společné setkání dětí prvního stupně a dětí z mateřských školek a vytvořili sportovní a kulturní odpoledne. Chtěli bychom do tohoto projektu zapojit Šumbarák, Don Bosko i Armádu spásy. Pak se chystáme do projektu seznámení s tradicemi a kuchyní romské kultury. Myslíme si, že spousta lidí, kteří tady na Šumbarku žijí, by mohla lépe poznat zvyky, kulturu a také kuchyni svých spoluobčanů. (hol)



NOVÝ ŘEDITEL. Práce s mládeží byla vždy součástí života Martina Svobody, který se v srpnu loňského roku stal ředitelem Základní školy Školní 1 v Havířově Šumbarku. FOTO: HOL

MVDr. Martin Svoboda

Rodák z Havířova studoval na gymnáziu v Havířově, poté vystudoval Vysokou školu veterinární, obor Hygiena potravin.

Výživa a zdravotní styl jsou jeho koníčkem, ale tomuto oboru se věnuje také poloprofesionálně, dlouhá léta spolupracoval na oblíbeném pořadu Pod pokličkou České televize.

Odmala pracuje s mládeží, spolupracuje s dětskými domovy a neziskovými organizacemi.

Po studiích začal pracovat ve školství, konkrétně v Havířově na střední škole zabývající se gastronomií a hotelnictvím Academy, později Hotelová škola a Obchodní a podnikatelská akademie a Vyšší odborná škola.

Necelý rok pracoval ve Světě techniky v Dolní oblasti Vítkovic, kde se podílel na tvorbě výukových programů.

Na jaře roku 2016 se přihlásil do konkurzu na post ředitele školy.

Mezi jeho koníčky patří kromě zdravého životního stylu jeho pes, výlety do přírody, pořádání letních táborů a dalších akcí pro děti z dětských domovů a trenérství fotbalu.

ZŠ Marie Pujmanové: Slavíme třicátiny

Letošní školní rok je pro nás, žáky, pedagogy a ostatní zaměstnance školy, velmi speciální a sváteční. Slavíme totiž třicet let od založení. Za tuto dobu prošli dveřmi naší školy tisíce žáků, kteří nastoupili jako malé děti, jež poznávají svět, a opouštěli nás jako lidé na prahu dospělosti. Sebev-

domí, vzdělání, s krásnými plány do budoucna.

Výročí školy oslavíme slavnostní akademií, tentokrát trochu jinak. Nesejdeme se v sále kulturního domu, ale na našem školním hřišti, kde děti předvedou, co si spolu s učiteli připravily. Vše vypukne 1. 6. 2017 v 16 hodin.

Součástí oslav bude i výstava historických fotografií spojených s životem naší školy. Snímky budou prezentovány ve školní galerii.

Pokud máte zájem, přijďte si naši čerstvou třicátnici prohlédnout. Je moderní, akční a ve formě. Těšíme se na vás. **Mgr. Romana Švábiková**



30. Více než čtvrtstoletí slaví na Šumbarku ZŠ M. Pujmanové 17. FOTO: HOL

Dětem ze ZŠ Školní zazpívá Maxim Turbulenc

Naše škola se zúčastnila soutěže o nejlépe zpracovaný výukový program, který se věnuje vzdělání dětí v problematice bezpečného pohybu v silničním provozu „Jak se učíme dopravní výchovu u nás“. Tuto soutěž v rámci projektu „Zebra se za Tebe nerozhledne“ vyhlásila Policie ČR a partnery soutěže byly Zdravotní pojišťovna Ministerstva vnitra ČR a samostatně oddělení BESIP Ministerstva dopravy ČR.

V krajském kole této soutěže jsme se umístili na 1. místě a postoupili jsme do celorepublikového kola, kde jsme získali krásné 3. místo. Za odměnu nás navštíví hudební kapela Maxim Turbulenc s doprovodným programem ukázek Policie České republiky. Program proběhne na hřišti naší školy 25. května v dopoledních hodinách.

Výuka dopravní výchovy má na naší škole dlouholetou tradici. Zapojují se do ní všichni žáci, od těch nejmenších, kteří se bezpečnému pohybu v silničním provozu teprve učí, až po ty starší, kteří své znalosti a dovednosti zúročí při reprezentaci školy v dopravních soutěžích.

A co všechno děláme? Učíme se dopravní značky a dopravní předpisy, řešíme křižovatky. Při výuce dopravní výchovy využíváme interaktivní tabule, dopravní testy řešíme na počítačích. Vyrábíme plánky a modely okolí školy, hledáme nejbezpečnější cestu



VIDĚT A BÝT VIDĚN! ... je důležitou součástí dopravní výchovy, kterou děti ze ZŠ Školní skvěle ovládají. FOTO: ARCHIV ZŠ

do školy. Soutěžíme v malování s dopravní tematikou. Učíme se poskytnout první pomoc, známe důležitá telefonní čísla. Informujeme žáky i prostřednictvím nástěnek. Vyrážíme s žáky na kolech do terénu, kde se řídíme pravidlem vidět a být viděn, používáme reflexní vesty a reflexní prvky. Bez přílby na kolo nesedneme. Jízdu v provozu trénujeme na dětském dopravním hřišti, jízdu zručnosti pak na improvizovaných překážkách na školním dvoře. Mladší děti se seznamují s prací policie, hasičů a záchranářů na Dnech otevřených dveří. Každoročně se zúčastňujeme dopravních soutěží Pohár skřítky Dopraváka a Dopravní soutěže mladých cyklistů.

Mgr. Marcela Matyášová

Namaluj svůj Havířov - - výtvarná soutěž pro ZŠ

Spolek PORTAVITA spolu s finanční podporou společnosti RESIDOMO pořádá soutěž s názvem Namaluj svůj Havířov, do které budou zapojeni žáci základních škol z Havířova-Šumbarku. Účastníci budou rozděleni do čtyř věkových

kategorií. Vítězové, kteří budou vyhlášeni 20. června, se mohou těšit na věcné ceny. Nejúspěšnější škola obdrží finanční dar od partnera soutěže. Oceněná díla budou vystavena v Obchodním centru Elán v Havířově – Městě. (hol)

Je čas začít trénovat na Havířovskou desítku!

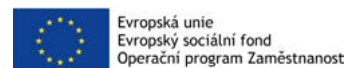
Již tradiční závod vedoucí ulicemi Havířova, jehož titulárním partnerem je společnost RESIDOMO, se uskuteční 21. října. Havířovská desítku bude letos zahrnovat celkem čtyři délkové kategorie. Kromě desetakilometrové nebude chybět trať pětakilometrová, štafeta či trasa pro děti. A pokud jste ještě nezačali tréninkem, můžete to napravit! Spolek PORTAVITA se chystá zorganizovat společné tréninky pro zájemce nejen ze Šumbarku. Sportovcům bude k dispozici dráha, časomíra a dostatek tekutin. Nejnadějnějším běžcům spolek poskytne funkční trika a startovné na Havířovskou desítku zdarma. Zájemci o tréninky se mohou přihlásit v kanceláři spolku PORTAVITA na náměstí T. G. Masaryka nebo elektronicky na adrese info@portavita.cz.

Sladit práci a rodinu dá práci - nejsi na to sama!

... dokončení z 1. strany

Program bude zahrnovat mnoho aktivit od zajištění vzdělávání zúčastněných žen v oblasti projektového řízení a finančního managementu, zjištění osobnostních a profesních předpokladů, zlepšení orientace na trhu práce, až po umístění znevýhodněných žen na trhu práce do zapojených podniků. V době účasti na vzdělávacích

kurzech, vstupní diagnostice a motivačních aktivitách bude ženám nabídnut příspěvek na hlídání dětí. **Stanislav Skalický**



Co se děje na Šumbarku?

BYLO... Projekt Šumbark spolu: Velikonoční dílnička

Také v letošním roce pokračuje projekt Šumbark spolu, v rámci něhož pořádá Spolek PORTAVITA tematické workshopy pro děti a seniory. První akcí z této série byla Velikonoční dílnička, která se konala na Zelený čtvrtek. Přítomné děti si mohly pod vedením zkušené lektorky osvojit různé techniky při tvorbě velikonočních dekorací. Výsledkem jejich práce byla barevná velikonoční vajíčka, papíroví beránci, zajíčci nebo origami ve tvaru jarních květin. Své výtvary si jejich autoři odnesli domů. Projekt „Šumbark spolu“ je v letošním roce finančně podporován

Statutárním městem Havířov a společností RESIDOMO.

BUDE... Workshop nejen pro seniory: Voňavé bylinky

Další akcí v rámci projektu „Šumbark spolu“ bude workshop Voňavé bylinky. V komunitní místnosti Spolku PORTAVITA bude pro návštěvníky připraven bohatý bylinkový program. Naučíte se, jak vyrobit hojivý olejček či šalvějové tinktury, poznáte také základy aromaterapie. Akce se koná 18. května od 14 hod. Účast na workshopu je zdarma. Přihlásit se můžete osobně v kanceláři Spolku na náměstí T. G. Masaryka nebo e-mailem na adrese info@portavita.cz. (hol)

Sportovní hry dvou generací měly úspěch

V polovině měsíce března se v Domově seniorů Luna nacházejícím se v městské části Šumbarak konal pátý ročník Sportovních her dvou generací. Akce se zúčastnili senioři ze střediska Luna a devatenáct dětí z Nizkoprahového zařízení pro děti a mládež Bumerang Armády spásy.



DVĚ GENERACE SPOLU. Děti z Bumerangu a senioři z Luny prožili odpovědně plně soutěží.

FOTO: ARMÁDA SPÁSY

Účastníci akce se pomocí náhodného losování rozdělili do smíšených dvojic senior-dítě. Zaměstnanci střediska připravili řadu disciplín, ve kterých se mohli utkat. Celkem pracovali soutěžící na sedmi úkolech, které byly zaměřeny na obratnost, tvořivost, cvičení paměti nebo pantomimu. Vítězem se stala dvojice, která dosáhla nejvyššího počtu bodů. Mezi soutěžemi nechyběly ani ty rozvíjející obratnost - hod míčem na koš, kuželky či shazování plechovek. Tvořivá část disciplín byla zaměřena na vyrábění velikonočních ozdob. Soutěžící

mohli využít svoji fantazii a rozvíjet své tvůrčí dovednosti. Paměť potrápili soutěžící během skládání slov či hledání pohádkových dvojic. Jednou z posledních disciplín byla pantomima, při které děti předváděly vylosovaná povolání a úkolem seniorů bylo jejich profese uhadnout.

O příjemný závěr se postaraly děti z Armády spásy, které předvedly taneční a pěvecká vystoupení. Před rozloučením zbývalo už jen vyhlásit vítěze a rozdat všem zúčastněným

věcné ceny a pamětní diplomy. Děti „svým“ seniorům rovněž rozdaly předem připravené dárečky.

„Akce to byla opět úspěšná, všichni se výborně bavili. Chtěl bych poděkovat zaměstnancům střediska za perfektní organizaci a vstřícnost. Děti se na akci hodně těšily a myslím, že si ji náramně užily. Doufám, že za rok se této akce opět zúčastníme“ uvedl sociální pracovník Armády spásy Richard Chmelík.

Nizkoprahové zařízení Bumerang spolupracuje i s dalšími organizacemi a pořádá množství akcí. „Navštěvujeme s dětmi tělocvičnu na ZŠ Jarošova, což se u dětí těší velké oblibě. V nejbližších dnech nás čeká taneční vystoupení a s dětskou misí bychom chtěli uspořádat Den dětí. Na léto plánujeme velmi populární přespařáčky, různé akce v rámci střediska Armády spásy, např. grilování na Domečku nebo se seniory. Jsme předběžně domluveni opět se střediskem Luna na letní akci. A možná naplánujeme nějaké překvapení. Otevřeno máme v pondělí a pátek od 12:00 hodin do 15:30 hodin a v úterý, středu a čtvrtek od 12:00 hodin do 18:00 hodin. V létě bude zařízení otevřeno v úterý, středu a ve čtvrtek od 9:00 hodin do 11:00 a od 12:00 do 15:30, pondělí a pátek zůstává otevírací doba stejná,“ přiblížil činnost a plán NZDM Bumerang na letní měsíce Richard Chmelík. (hol)

Alkohol je nebezpečný! Jak zavčas odhalit závislost?

Alkohol je součástí naší společnosti. Požíváme ho, když jsme veselí, smutní, když chceme zahnat chmury, chceme tančit či se pobavit s přáteli. Málokdo se zcela vyhýbá alkoholu. Naopak. V mnoha případech požívání alkoholických nápojů vysoce přesahuje přijatelnou míru. Na co se zaměřit při podezření na závislost nastíní Monika Powiesníková, pracovnice zařízení s následnou péčí Dům pod svahem Armády spásy.

V městské části Šumbarak se nacházejí hned dvě sociální služby, které pomáhají lidem závislým na alkoholu nebo hráčských aktivitách. První z nich nese název Vyhlička a poskytuje doléčovací aktivity lidem po pobytu v psychi-

atrickém zařízení. Služba, kterou poskytuje Dům pod svahem nacházející se blízko hřbitova na Šumbaraku, se zaměřuje na pomoc závislým lidem s nejistým nebo žádným bydlením. S tímto zařízením jsou spojeny akce jako předvánoční krmení zvířátek nebo vítání jara.

Nejednou jsme slyšeli, že alkohol není žádný problém. Po chvíli povídání se takzvaný „problémek“ pojmenovává jako problém. Slyšíme věty typu: „Nemám řidičský průkaz, řídil jsem pod vlivem alkoholu.“ „V práci jsem dostal výpověď, nechodil jsem do práce nebo v práci jsem nafoukal.“ „Kolegové, žena, rodiče mluví o tom, že mám s alkoholem problém.“

Takových vět by mohlo být mnoho. Znáte nějakou? Zkuste se s námi zastavit a přemýšlet nad slovy z knihy První kroky z problémového pití alkoholu.

Závislost na alkoholu je stav těžkého pití. Jako závislého člověka můžeme označit člověka, který splňuje minimálně tři z následujících sedmi kritérií během jednoho roku:

- 1) Zvýšená tolerance – potřebujete více alkoholu, abyste dosáhli stejných účinků?
- 2) Abstinenci příznaky – trpíte třesem, pocením či úzkostí a užíváte alkohol, abyste si od těchto symptomů ulevili?
- 3) Narušená kontrola – pijete déle a pijete více alkoholu, než jste zamýšleli?
- 4) Bažíte po alkoholu nebo máte za sebou neúspěšné pokusy o zastavení či omezení pití?
- 5) Trávíte hodně času sháněním alkoholu, pitím či zotavováním se z jeho následků?
- 6) Vzdali jste se společenských, profesních či rekreačních aktivit kvůli pití?

7) Pokračovali jste v užívání alkoholu i přes trvalé nebo opakující se fyzické či psychické problémy, které byly pravděpodobně způsobeny nebo zhoršeny kvůli alkoholu (například: pokud pokračujete v pití, i když víte, že si tím zhoršíte své žaludeční vředy)?

Pokud se poznáváte, můžete vyhledat pomoc prostřednictvím anonymních alkoholiků, praktického lékaře či psychiatra, požádat o pomoc odborné sociální služby. Prvním krokem k cestě k abstinenci bývá přiznání si, že v mém životě je alkohol problém. Ten nabízí možnost začít měnit svůj život a znovu nabídnout sobě a blízkým naději.

Monika Powiesníková
sociální pracovník – terapeut
z Domu pod svahem

Šumbaráci, znáte někoho zajímavého ve svém okolí, kdo by si zasloužil, abychom o něm napsali článek? Pošlete nám tip na e-mail redakce: marketa.holubova@hvdesign.cz



Občasník Šumbarák:

Vydává spolek Portavita, Náměstí T. G. Masaryka 810, Havířov - Šumbarak.

Vedoucí redaktorka: Markéta Holubová, tel.: 736 139 799, e-mail: marketa.holubova@hvdesign.cz

Grafické zpracování: Václav Holub - www.HvDesign.cz; Občasník Šumbarák vychází třikrát ročně.

Distribován je na území sídliště Starý Šumbarak do všech schránek zdarma v nákladu 2200 ks.