

- ♦ Soutěž Namaluj svůj Havířov našla vítěze
- ♦ Rozhovor s Alenou Stiskovou
- ♦ Zájezd pro seniory
- ♦ Pozvánka na Veletrh sociálních služeb
- ♦ Nebezpečí alkoholu - 2. část

Občasník pro všechny, kterým záleží na budoucnosti Šumbarku

Děti v soutěži namalovaly svůj Havířov

Všech pět šumberských základních škol – ZŠ Školní, ZŠ Jarošova, ZŠ Moravská, ZŠ Marie Pujmanové a ZŠ Generála Svobody – se zapojilo do soutěže „Namaluj svůj Havířov“, kterou uspořádal spolek PORTAVITA a hlavním partnerem byla společnost RESIDOMO. Odbornou záštitu nad soutěží převzal učitel výtvarného oboru Základní umělecké školy Bohuslava Martiniho MgA. Josef Gerda.

Porota vybírala ze 165 obrázků, jejichž autoři byli rozděleni do čtyř kategorií podle tříd, které soutěžící žáci navštěvují. Hlavní cenu, šek na 10 tisíc korun, získala ZŠ Školní. Celkem bylo oceněno 14 prací, které nejlépe vyhověly zadání.

Soutěžící neměli za úkol ztvárnit konkrétní místa ve městě, ale každý mohl přispět svým pohledem na vlastní okolí a s fantazií sobě vlastní znázornit okolí, co se mu s Havířovem a životem v něm spojuje. V jednotlivých kategoriích zvítězili: Nicolas Makula, Samuel Cina, Vojtěch Nakielný, Bryan Holub, zvláštní



VÍTĚZNÉ VÝTVORY. 1. Zámeček, Samuel Cina, 10 let. 2. Havířov v oblacích, Adéla Pecháčková, 10 let. 3. Tři plus jedna, Tomáš Mareček, 11 let. 4. Školní autobus, Bryan Holub, 8 let.

FOTO: PORTAVITA



VYHLÁŠENÍ VÍTĚZŮ. Ocenění vítězů proběhlo v místě následné výstavy, v obchodním centru ELAN.

FOTO: PORTAVITA

ceny pak obdrželi Adéla Pecháčková a Aleš Zubiček.

Vyhlášení výsledků soutěže a ocenění autorů nejlepších výtvorů proběhlo při zahájení výstavy v Obchodním centru ELAN v úterý 20. června 2017. Obrazy byly k vidění do 20. července 2017. Kromě 14 oceněných děl bylo vystaveno dalších 14 obrázků na základě výběru organizátora soutěže.

„Soutěž se uskutečnila letos poprvé, rádi bychom v ní pokračovali a mohla by tak vzniknout nová tradice. Jsme rádi, že se podařilo zajistit prostřednictvím Nadačního fondu RESIDOMO hodnotný finanční dar pro vítěznou školu, která tak bude moci zakoupit žákům potřebné vybavení k podpoře a rozšíření jejich dalšího vzdělávání,“ uvedla Ivana Šajbanová, ředitelka Spolku PORTAVITA. Spolek působí v městské části Havířov – Šumbark, kde se věnuje komunitním aktivitám a organizuje především akce pro rodiny s dětmi a pro seniory. Prostřednictvím své sociální služby Cesta k domovu a ve spolupráci se svými pobočnými spolky také poskytuje bydlení s doprovodným sociálním programem. (pie)

Příběh nájemnice: Ze dna se zvedá těžce. Ale jde to

Poznala, co to je žít na ulici, bydlet v ubytovně. V roce 2015 získala díky projektu Spolku PORTAVITA v Havířově podnájem, má práci v Sociálním obchůdku ADRA a necelé dva měsíce je řádným nájemníkem společnosti RESIDOMO v Havířově-Šumbarku. Irena Sojková začíná jedno z nejspokojenějších životních období. Její příběh může být poučením i po-

bídkou pro mnohé. Jeho hrdinka se odrazila od samotného dna, projevila ohromnou vůli, odhodlanost a také schopnost poprat se s nepřízní osudu.

Do tíživé životní situace se dostala vlastní vinou. Ne vždy dělala věci správně a odpovědně, ale na rozdíl od jiných šťastlivců neměla po svém boku nikoho, kdo by ji od „pádu“ dolů dokázal ochránit. Paní Irena se ocitla

s minimem prostředků na ubytovně, v prostředí, které domov nepřipomínalo ani náhodou. Mizivá možnost zařídit si trochu soukromí, špatné hygienické podmínky a hlavně žádné východisko na obzoru. „Neviděla jsem žádné možnosti, jak z té šlamastyky ven. Potřebovala jsem peníze, ale ruku na srdce, kolik zaměstnavatelů sáhne po zaměstnanci z ubytovny, pokud to není chlap s dělnickou profesí,“ klade si nahlas otázku paní Irena.

Ale i v takových situacích se někdy dějí malé zázraky. „Jednoho dne jsem dostala od sociálního pracovníka informaci, že existuje sociální program Spolku PORTAVITA. Dostala jsem se do něj, neměla jsem dluhy, nedělala jsem problémy, takže jsem po dvou letech získala přímý nájem. Využila jsem šanci, která se mi nabídla. Mám byt 2+1, sice druhé kategorie, ale jsem za něj vděčná. Je to i klidné místo, ale záleží na lidech, jak se chovají k sobě i k okolí.

Pokračování na třetí straně

Ze Šumbarku bych se neodstěhovala

Sedmnáct let je předsedkyní Klubu seniorů Wolkerova 4 na Šumbarku, jeho členkou je však mnohem déle. Podílí se na organizaci akcí pro seniory, sama se jich také aktivně účastní a říká: „Ze Šumbarku bych se neodstěhovala. Bydlím tady skoro celý život a jsem tady doma.“ To je paní Alena Stisková.

♦ Mohla byste se čtenářům Šumbaráku představit?

Bydlím na Šumbarku od roku 1955, kdy jsem se tu nastěhovala s rodiči a sourozenci. Přišli jsme tady z Orlové. Tatínek pracoval na šachtě a maminka byla v domácnosti. Po škole jsem začala pracovat v obchodě. V osmnácti jsem se vdala a porodila pět dětí. Mám jedenáct vnuků a deset pravnuků, kteří mi dělají velkou radost.

♦ Jak hodnotíte život na Šumbarku?

I když jsme blízko náměstí, kde je rušněji, tak tahle část je poměr-

ně klidná. Musím říct, že máme v domě pořádek. I když je v něm šest nájemních bytů Šumbaráku, zatím nepozorují žádný neklid. Já bych odsud pryč nešla. Bydlím tu roky.

♦ Vaše jméno je již sedmnáct let spojeno s vedením Klubu seniorů. Jak jste se do něj dostala?

Dlouhou dobu jsem byla řadovou členkou, od roku 1981. Přivedla mě sem maminka, která mě jednou přizvala na zájezd. Později jsem se stala pokladníkem a roku 2001 jeho předsedkyní. Vedení klubu mě velice baví. Sídlo máme na Wolkerově 4. Schází se nás pravidelně kolem patnácti, většinou samé ženy. Celkem máme členů více, ale bohužel už některým zdravotní stav nedovolí pravidelnou účast. Náš nejstarší člen má 95 let. V klubu si nejčastěji povídáme a hraje karty. To máme rádi.

♦ Co všechno obnáší post předsedkyně klubu?

Chodím na schůze, referuji pak ostatním členům informa-

ce, zajišťuji akce, komunikaci s městem atd. Město pořádá spoustu zajímavých akcí, ale bohužel množství z nich už pro naše členy není vhodné. Letos ale například město pořádalo zájezd do Kostelce u Zlína, kterého jsem se s kamarádkou účastnila. Procházky, procedury, jídlo. Bylo to všechno moc fajn.

♦ Ve spolupráci se Spolkem PORTAVITA jste letos také uskutečnili zájezd. Jaké byly mezi členy odezvy?

S PORTAVITOU, původně Šumbarákem jsme už měli akcí více. Třeba zájezdy nebo bylinkové workshopy. Letos jsme se vydali do opavské sklárny, ve které se vyrábí krásné zdobené baňky, a následně do Hradce nad Moravicí. Výroba baněk nás všechny moc zaujala, protože se jedná o neskutečně precizní práci. A zároveň je to dřina. Po exkurzi jsme zašli do obchůdku s místními výrobky, které

jsem si mohli koupit. Poté jsme jeli na oběd a na zámek Hradec nad Moravicí. Bylo to pro mě velmi zajímavé, protože jsem byla v Hradci před více než třiceti lety. Všechno je zrenovované, krásné. Za Klub seniorů Wolkerova tímto moc děkujeme PORTAVITĚ a ostatním pořadatelům za tento zájezd. Byl to zážitek!

♦ A na jaké další akce se mohou členové klubu těšit?

Zástupci PORTAVITY nám na příští rok navrhli Lysou horu. Údajně se tam dá dojet dobře autobusem. To by bylo určitě fajn. Po svých už se tam nedostaneme, takže je to výborný nápad. Na akcích spolupracujeme také se školami, konkrétně se Základní školou Jarošova. Vždy na Den matek přijde paní učitelka s dětmi a vyrábějí nám přání, na Vánoce svícný a my jim za to dáme třeba nějakou sladkost. Je to taky příjemné odreagování. (hol)

Na fotbalovém turnaji nechyběly děti z Havířova



VÍTĚZNÁ TROFEJ. Po napínavých soubojích nakonec fotbalový turnaj ovládli hráči z NZDM Armády spásy v Ostravě. FOTO: PORTAVITA

Nizkoprahové zařízení pro děti a mládež Armády spásy v Havířově ve spolupráci se Spolkem PORTAVITA uspořádalo dětský fotbalový turnaj „O zlatý míč Šumbarku“. Do turnaje se zapojilo celkem šest družstev z nizkoprahových zařízení Havířova, Kopřivnice a Ostravy. Klání se odehrálo v úterý 15. srpna na hřišti ZŠ Pujmanové v Havířově – Šumbarku. Družstva nejprve zápolila ve dvou tříčlenných

skupinách a poté došlo na vyřazovací souboje v semifinále a finále. Vítězství vybojovali až na penalty děti z NZDM Armády spásy v Ostravě. Trofej pro vítěze předal ředitel havířovské Armády spásy Mgr. Tomáš Kolondra. „Na organizaci soutěže, drobné odměny pro účastníky a pohár pro vítěze přispěla společnost RESIDOMO, s. r. o., za což velice děkujeme,“ uvádí Martin Rédr ze Spolku PORTAVITA. (hol)

Také letos přijde na Šumbark Mikuláš!

Také v letošním roce plánuje Spolek PORTAVITA organizaci Mikulášského programu pro děti na náměstí T. G. Masaryka. Vše vypukne v úterý 5. prosince vpoledvečer a kromě mikulášské nadílky nebude chybět kulturní program.

Pokud se chcete zapojit do příprav, pomoci s programem či jakkoliv přiložit ruku k dílu, kontaktujte pořadatele e-mailem na adrese info@portavita.cz nebo nás navštivte v kanceláři Spolku PORTAVITA, nám. TGM 810, Havířov – Šumbark.

Šumfest nabídl program pro děti i dospělé

V pátek 1. září zorganizoval Spolek PORTAVITA na náměstí TGM kulturní akci u příležitosti konce prázdnin. Šumský šumberský festival ŠUMFEST 2017 nabídl zábavný program pro malé i velké. I když počasí moc neprálo, přítom-

ní návštěvníci se dobře bavili. Svou zábavnou show předvedli Klauni z Balónkova, amatérské divadlo Ála a s moderními i tradičními tanci vystoupili děti z klubu Bumerang. Celý program doplnili svými koncerty kapela Světlo a rapper Lukrecius Chang.



Senioři navštívili podnik Slezská tvorba

Spolupráce Spolku PORTAVITA a havířovských seniorů vyústila na konci července v další společnou akci. Členové Klubu seniorů Wolkerova, Domova pro seniory Luna a senioři z Armády spásy se spolu se zástupci spolku vydali na zájezd do Opavy a blízkého Hradce nad Moravicí.

Ve čtvrtek 27. července ráno se zaplněný autobus vydal do slezské metropole. Prvním cílem výletu byl podnik Slezská tvorba, který je pověstný výrobou foukaných vánočních ozdob. Senioři tak měli jedinečnou příležitost sledovat celý proces výroby – od ručního foukání přes stříbření, máčení, malování až ke konečnému balení. „V kreativní dílně si senioři

pod vedením zkušených malířek sami zkusili namalovat vánoční ozdobu dle své vlastní fantazie,“ dodává ředitelka Spolku PORTAVITA Ivana Šajbanová. Ve firemním obchodě pak měli možnost zakoupit si místní výrobky za zvýhodněnou cenu.

Po exkurzi se účastníci zájezdu přesunuli do nedalekého Hradce nad Moravicí, kde je nejprve čekal oběd v místní vyhlášené restauraci. Následně proběhla prohlídka zámku a vzhledem k dobrému počasí také přilehlé zahrady.

„Za finanční podporu děkujeme společnosti RESIDOMO a za spolupráci a pomoc při organizaci paní Aleně Stiskové z Klubu důchodců Wolkerova, Miriam Saakjanové z Armády spásy a paní Šárce Soukupové z Domova pro seniory Luna,“ dodává Ivana Šajbanová. (hol)



Příběh nájemnice: Ze dna se zvedá těžce. Ale jde to

Dokončení z první strany

A to je někdy problém. Já jsem si nejhorší období zažila, když jsem byla na ulici, zoufalá, nevěděla jsem kudy kam. Pak jsem se dostala na ubytovnu, chtěla jsem střechu nad hlavou, osprchovat se. Ale vadili mi spolubydlíci, tam si nevybíráte, ztrácely se věci, peníze apod. Pro mě to bylo trochu ponižující, ale říkala jsem si, že jsem vydržela spoustu věcí, tak přežiju i tohle. A byl to pro mě hnací motor, navíc jsem měla štěstí na lidi a jsem také člověk, který se na věci ne dívá jenom negativně. Ze všeho se dá ponaučit, mám docela silnou vůli. Když člověk chce, někam se může posunout.

Dlouho jsem byla bez zaměstnání a říkala jsem si, co s časem. Chodila jsem na konkurzy a výběrová řízení, ale kvůli zdravotnímu stavu mě odmítali, tak jsem si říkala – běž někam jako dobro-

volník, dostaneš se mezi lidi, něco se naučíš. Pracovala jsem tak dva roky, zdarma. I to mi převrátilo život, čas jsem trávila smysluplně, byla jsem mezi lidmi. A nakonec jsem získala práci v sociálním obchůdku, moc mě to baví a naplňuje. Jsem z ní zkrátka nadšená, a když mi za rok skončí, protože toto pracovní místo je limitováno, zase si udělám nějaké kurzy v sociální oblasti.

Nyní se díky práci a bydlení můžu posunout dál. Ale člověk tomu musí pomoci a jít nabídnuté šanci naproti. Samotnému vám nic nespadne do klína, musí to být zasloužené, ze dna je těžko se zvedat, nahoru se šplhá špatně. Pro mě to má cenu, protože dříve jsem si některých věcí nevážila. Cítím se spokojená, zklidnila jsem se. A to, že na tom můžu ještě něco změnit a zlepšit, je výzva. Naučila jsem se, že se jich člověk nemá bát.“ (pie)

ŠKOLNÍ RUBRIKA



„Poznej svou linku“ na základní škole Školní

Ke konci minulého školního roku se uskutečnila zajímavá akce pro nás, žáky 3. třídy na ZŠ Školní. Navštívil nás zástupce Dopravního podniku města Ostravy p. Jan Kovács a učil nás, jak se orientovat na zastávce MHD, jak umět číst v jízdním řádu, co znamenají jednotlivé značky a symboly v jízdním řádu. Prakticky jsme si vyzkoušeli, jak se dostat z určité zastávky na jinou, za jak dlouho se tam dostaneme, jak přestoupit a dostat se do cílové stanice. Ukázal nám také

různé formy dopravních prostředků, které dopravní podnik v Ostravě používá. Měli jsme možnost poskládat si skládačky různých modelů dopravních prostředků, a také jsme si zasoutěžili. Kdo z nás poznal symboly v jízdním řádu nebo našel správnou trasu podle jízdního řádu, dostal dárek v podobě pexesa nebo skládačky. Celá akce se nám moc líbila a věříme, že už teď vždy docestujeme tam, kam budeme potřebovat.

Žáci 3. třídy ZŠ Školní 1

Žáci 5. třídy ZŠ Školní 1 se stali kriminalisty ve Světě techniky

V rámci zpestření výuky přírodních věd jsme se vypravili do Světa techniky v Ostravě-Vítkovicích. Zúčastnili jsme se programu nazvaného „Zločin pod lupou“. V laboratoři nás čekal Sherlock Holmes a Dr. Watson a oznámili nám, že došlo k vraždě. Místo činu se nacházelo v expozicích Světa techniky, kde jsme zajistili místo činu, posbírali důkazy a odnesli je do laboratoře. Tam jsme pak museli laboratorně dokázat, o jakou krev se jednalo, sejmout otisky prstů apod. Nakonec jsme vše řádně vyšetřili a v di-

voké honičce po Světě techniky jsme odhalili a zajistili zločince. Celá akce v laboratoři se nám moc líbila a zjistili jsme, že i chemie může být hodně zajímavá a poutavá.

Ve světě techniky jsme shlédli i ostatní expozice včetně Malého Světa techniky, kde se nám líbily zejména dopravní prostředky a ponorka, které jsme si mohli i prolézt, případně vyzkoušet i trenážery. Na závěr si ti nejodvážnější vyzkoušeli i trenážer přetížení.

Žáci 5. třídy ZŠ Školní 1



HLEDÁME

ŠIKOVNOU ŠVADLENKU

kteřá by nám pomohla s šitím kostýmů na téma MIKULÁŠI, ČERTI A ANDELE

Zájemkyně/zájemci hlase se e-mailem na adrese info@portavita.cz nebo nás navštivte v kanceláři Spolku PORTAVITA, nám. TGM 810, Havířov – Šumbark.

Nábytník prošel rekonstrukcí

Od července 2017 je Nábytník Spolku PORTAVITA v novém kabátě. Díky dotačnímu příspěvku z Nadace ČEZ byla uskutečněna rekonstrukce elektroinstalace a několik dalších úprav v prostorách, které poskytuje společnost RESIDOMO s. r. o.

„Nábytník tak máme nejen krásně označen, ale také připraven k rozšíření služeb. Hlavní myšlenkou je využít stále funkční, ale pro někoho už starý nábytek, jako základní vybavení bytu těm, kteří jsou v životní krizi a na pořízení těchto věcí nemají žádné prostředky. Z Nábytníku vydáváme věci pouze osobám, které doporučí sociální pracovník.

Znamená to, že se zaměřujeme na skutečně potřebné lidi, kteří se ocitli v náročné životní situaci. Často se jedná například o samoživitelky s dětmi nebo seniory,“ představuje účel této služby ředitelka Spolku PORTAVITA Ivana Šajbanová.

Spolek PORTAVITA zajišťuje provoz Nábytníku na adrese SNP 616, Havířov Šumbark. Příjem a výdej zařízení probíhá vždy až po osobní domluvě. V Nábytníku jsou zaměstnanci PORTAVITY přítomni také každé úterý od 9:00 do 11:00 hodin.

Pokud tedy chcete darovat nepoškozený, funkční nábytek, ledničku, pračku apod. pro dobré účely, kontaktujte nás, prosím, na email nabytnik@portavita.cz nebo telefonicky 739 396 385. (hol)



NÁBYTNÍK V NOVÉM. Od července je Nábytník spolku PORTAVITA v novém kabátě. I nadále tak mohou lidé darovat nábytek potřebným. FOTO: PORTAVITA

Alkohol ... jak předejít vzniku závislosti?

V minulém čísle jste mohli číst o nebezpečí alkoholu. V důsledku přečtení článku jste si možná položili otázku: „Jakou roli hraje alkohol v mém životě?“ Následující věty pak odkrývaly odpověď, zda jste nebo nejste závislý/á na alkoholu. V závěru jsem psala o pomoci prostřednictvím anonymních alkoholiků, praktického lékaře, psychiatra či odborné sociální služby.

Dnešní článek je zaměřen na nejmenší občany. Možná si říkáte větu: „Oni přece nepijí alkohol.“ To je pravda. Ale již nyní můžeme pomoci svým dětem minimalizovat riziko vzniku závislosti. Dovolme si zmenšit riziko, aby naše děti nemusely za pár let v psychiatrické nemocnici říkat: „Jsem závislý/á na alkoholu.“

Zkuste se s námi zastavit a přemýšlet nad následujícími myšlenkami, které najdete v knize Návykové chování a závislost od autora K. Nešpora. Na úrovni rodiny lze identifikovat řadu ochranných činitelů:

- ♦ Přiměřená péče, dostatek času na dítě, zejména v časném dětství, a pevné citové vazby dítěte.
- ♦ Jasná pravidla týkající se chování dítěte a přiměřený dohled.
- ♦ Pozitivní hodnoty (například vzdělání).
- ♦ Rodiče na výchově spolupracují. Sdílená zodpovědnost v rodině.
- ♦ Styl výchovy je vřelý a středně omezující (výchova tedy není nečitlivě autoritativní, ale také ne

zcela volná bez pravidel a omezení).

- ♦ Rodiče alkohol, tabák a jiné drogy zejména u dětí a dospívajících odmítají.
- ♦ Existují přiměřená a jasná očekávání od dítěte, rodiče vůči němu projevují respekt.
- ♦ Členové rodiny si osvojili dobré způsoby, jak zvládat stres.
- ♦ Je zajištěna ochrana, bezpečí a přiměřené uspokojování potřeb dítěte.
- ♦ Rodiče jsou duševně zdraví.
- ♦ Rodiče jsou dobře přizpůsobeni ve společnosti a mají snahu pomáhat druhým. Výchova pomáhá vytvářet kvalitní vztahy s dospělými mimo rodinu.
- ♦ Rodiče pomáhají dítěti nacházet dobré zájmy.
- ♦ Dobré mezigenerační vztahy a kvalitní spolupráce mezi generacemi (nejčastěji s prarodiči dítěte).
- ♦ Manžel (manželka) nebo partnerka (partner) odmítají návykové látky a jsou i jinak duševně zdraví.
- ♦ „Tvrdá láska“ ze strany příbuzných a dalších blízkých lidí. Na jedné straně poskytuje pocit citové opory a jsou vřelí, na druhé straně ale trvají na pozitivní změně a zvyšují tak motivaci.

Nemohu mluvit o stoprocentní jistotě, že se vaše dítě nestane závislým, když se budete řídit uvedenými pravidly. Na druhou stranu zkusme některé myšlenky vnést do života svých dětí. Věřím, že díky tomu budou lépe zvládat svůj život nyní i v budoucnu.

Monika Powiesníková
sociální pracovník – terapeut
z Domu pod svahem

Přijďte na veletrh sociálních služeb. Statutární město Havířov Vás všechny srdečně zve na tradiční VELETRH POSKYTOVATELŮ SOCIÁLNÍCH SLUŽEB. Šestý ročník akce pořádaný pod záštitou náměstkyně primátorky pro sociální rozvoj Bc. Aleny Zedníkové proběhne ve čtvrtek 14. září 2017 od 10 do 17 hodin a v pátek 15. září 2017 od 9 do 16 hodin na náměstí Republiky v Havířově. **Nenechte si ujít:** Putovní výstavu Ligy proti rakovině Praha, Prezentaci poskytovatelů sociálních služeb a souvisejících aktivit, Předvedení rehabilitačních, kompenzačních a dalších pomůcek, Interaktivní rukodělné dílny, Poradnu a měření základních zdravotních ukazatelů, kontrolu mateřských znamének - prevence rakoviny kůže, Taneční a hudební představení, A mnoho dalšího! **VSTUP ZDARMA**

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 - Šumbark.

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.

Distribuován je na území sídliště Starý Šumbark do všech schránek zdarma v nákladu 2200 ks.