

- ◆ RESIDOMO Havířovská desítka 2017
- ◆ Rozhovor se sportovcem Lukášem Ožanou
- ◆ Dobrovolnictví v Havířově
- ◆ Fotosoutěž ŠUMBARK V ZIMĚ
- ◆ Novinky z havířovských škol

Občasník pro všechny, kterým záleží na budoucnosti Šumbarku

Centrum Havířova zaplnili sportovci

Centrum města Havířova patřilo v sobotu 14. října běžcům. Potřetí v řadě se ve městě konal běh na podporu handicapovaných sportovců s názvem RESIDOMO Havířovská desítka.

Závod s hlavní kategorií na 10 km i letos vybíral stokrát ze startovního pro havířovské boccisty. Celková částka, která zaměřila handicapovaným sportovcům sport klubu Havířov, činila 51 863 korun.

Hlavní závod na 10 km vyhrál mezi muži Jakub Powada a v ženské kategorii Ivana Zbořilová. Štafetu nejrychleji zaběhl tým s ná-



ÚSPĚCH SPOLEK PORTAVITA. Druhé místo ve štafetách vybojovali závodníci spolku PORTAVITA. FOTO: SPOLEK PORTAVITA

zvem Zdravka v čase 38:01. Kategorii závodníků z domovského města Havířov vyhrál za muže Lukáš Ožana, který se v celkovém pořadí umístil na 2. místě, a za ženy teprve sedmnáctiletá Terezie Vogtová.

Stejně jako minulý rok nechyběl závod na 5 km, dětský závod nebo štafeta. Novinkou letošního ročníku pak byl Seniorský běh určen pro občany dříve narozené. Tuto trasu si mohli symbolicky proběhnout nebo projít.

V průběhu celé akce nechyběl doprovodný program, který si mohli užít jak účastníci závodu, tak jejich početné fanouškovské publikum. (hol)

Dobrovolníci z centra Adra Havířov mění svět

V prosinci 2017 to bude již 5 let, kdy vzniklo samostatné Dobrovolnické centrum ADRA Havířov. Za tu dobu jsme zapojili 800 dobrovolníků, kteří své službě věnovali desetitisíce hodin. Ty máme spočítané. Jak se ale počítá nebo váží láska a naděje, kterou dobrovolníci rozdali?

První dobrovolnický program ADRY v Havířově byl zahájen na podzim roku 2009 a v Domově seniorů Helios vítali dobrovolníky s otevřenou náručí. Tehdy jsme ještě říkali, že dobrovolníkem může být každý. Není to pravda. Možná pro dobrovolnictví existuje nějaký speciální gen s kombinací nezdolnosti, empatie, optimismu, radosti, soucitu, zodpovědnosti a samostatnosti v různém poměru.

V Havířově nyní realizujeme 12 dobrovolnických programů a letos jsme zapojili již 163 dobrovolníků. Tito neobyčejní lidé docházejí za seniory do domovů pro seniory, do denního stacionáře či do jejich domácností, kde samota tíží asi nejvíce. Dobrovolníci prosvětlují



dny lidem v nemocnici, lidem s postižením anebo pomáhají v charitativních obchůdkách a sociálních šatnicích ADRA. Všichni tyto báječní lidé dělají dobrovolnickou činnost nezištně a spojuje je stejná motivace – mají rádi druhé lidi a chtějí pomáhat. Shodují se na tom, že něco málo dávají, ale mnohem více získávají.

Dobrovolníci dokáží základy, vnesou radost do životů těch, kteří už to třeba vzdali, nacházejí nové a nové podněty pro všechny potřebné lidi – jen proto, aby je potěšili. Někdy má dobrovolník sám nějakou bolístku, ať už na těle či na



POMOC. Dobrovolnictví někdy není jednoduché. Odměnou je ale spokojenost a radost seniorů. FOTO: ADRA

duši, a přesto ve svém srdci najde prostor pro druhé. Vážíme si každé hodiny, kterou dobrovolníci darují někomu jinému.

Chcete-li se přidat, kontaktujte vedoucí Dobrovolnického centra ADRA Havířov Hanku Čadovou na tel. čísle: 732 509 400 či e-mai-

lem: hana.cadova@adra.cz anebo se informujte na našich webových stránkách: www.adrahavirov.cz

Děkujeme všem dobrovolníkům, každý z nich je důležitou součástí velké adrácké rodiny, která pomáhá a mění svět k lepšímu.

Jana Žoričová

Stříbrný medailista H10 chce být pilotem

Na vysoké škole studuje náročný obor profesionální pilot. Zároveň je stříbrným medailistou z letošního závodu RESIDOMO Havířovská desítka a také halovým mistrem republiky v běhu na 1500 metrů, kterým se stal roku 2014. S dvacetiletým nadějným sportovcem Lukášem Ožanou jsme si povídali o tom, jakou má motivaci, jak probíhá trénink, nebo třeba o jeho budoucnosti.

♦ **Jaký je Váš vztah k Havířovu?**
V Havířově jsem se narodil a žil celý život. Rád bych tady či v okolí dál bydlel i po škole. Určitě chci zůstat v regionu.

♦ **Jste mladým úspěšným sportovcem. Proč jste si vybral právě běh?**
Do svých patnácti let jsem se nijak nehýbal a pořád jsem jen seděl u počítače. Maximálně jsem šel na hory, které mám rád dodnes. V tělocviku mě ale běhání začalo na rozdíl od ostatních sportů bavit a spolužačka, která dělala atletiku, mě dotáhla do Atletického oddílu Slavia. Tam jsem už zůstal.

♦ **Jakou máte motivaci?**
Ačkoliv se běhání bere jako individuální sport, tak pro mě byla vždy důležitá výborná atletická parta, bez které bych u toho asi nevydržel. I když jsem byl unavený nebo bylo třeba špatné počasí, vždy jsem se



FOTO: V AKCI. Lukáš Ožana (číslo 190) na Mistrovství České republiky do 22 let v Praze.

na trénink těšil kvůli kolektivu. Teď už je situace trochu jiná. Druhým rokem studuji v Brně, takže trénuju více individuálně.

Motivací mi jsou určitě závody. Jsem hodně soutěživý a lehce „vhecovatelný“. Nejspíš si nedokážu představit, že bych měl běhat pouze pro zábavu. Přestože mě čistý běh baví, tak před sebou potřebuju mít nějaký cíl.

♦ **Jak probíhá Váš trénink?**
Průběh tréninku záleží na ročním období, ale většinou je základ stejný. Rozklus, rozcvička, atletic-

ká abeceda a poté samotná náplň tréninku. V létě to jsou spíš krátké rychlé úseky do kvality. Teď v zimě pro změnu dlouhé několikakilometrové úseky. Chodí se také odrázky, schody, kopce či dlouhé klusy, které mě jakožto středotračaře, samotného moc nebaví.

♦ **Co považujete za svůj největší sportovní úspěch?**
Těžko říct, který byl největší. Pravděpodobně první zlato z halového Mistrovství České republiky 2014. V tu dobu mě téměř nikdo neznal a na závod jsem na-

stupoval jako outsider s osmým časem.

♦ **Jak hodnotíte Havířov z pohledu sportovního využití?**

Snaha tady je a aktivní lidi taky. Když jsem ale začal studovat v Brně, tak mě překvapilo, kolik lidí tady potkám při běhání. To se samozřejmě nedá srovnat. Každopádně se to zlepšuje, mimo jiné i díky organizátorům Havířovské desítky.

♦ **Co říkáte na letošní ročník H10? Chystáte se na start také příští rok?**

Je zajímavé sledovat ten každoroční progres. Kluci udělali velký kus práce a pořádají akci, která v Havířově dosud chyběla. Věřím, že se to bude jen zlepšovat a podaří se jim přilákat více a více lidí. Letos se mi nejvíce líbila trať centrem města. Na příští ročník se moc těším.

♦ **Co Vás v nejbližší době čeká?**
Po sérii podzimních a pro mě dlouhých závodů se začínám těšit na halovou část sezóny, která začne v lednu. Zatím mám však v plánu pojmout jí jen tréninkově a soustředit se v přípravě hlavně na léto.

♦ **Studujete na vysoké škole. Co byste chtěl jednou dělat?**
Studuji na VUT fakultě strojního inženýrství obor profesionální pilot, a právě létáním bych se jednou rád živil. (hol)

Děti z NZDM Bumerang ukázaly, co umí

Děti z Nízkoprahového zařízení pro děti a mládež Bumerang Armády spásy zvítězily v talentové soutěži Ukaž co umíš. Soutěž se konala v Opavě a pořádala ji organizace Eurotopia. Soutěžilo se ve třech kategoriích - zpěvu, tanci kolektivů a tanci jednotlivců. Děti z NZDM předvedli celkem tři vystoupení, pěvecké a dva kolektivní tance. Přičemž děti z Armády spásy zvítězily v soutěži tanečních kolektivů. „Děti byly moc šikovné a jsme na

ně hrdí. Je totiž velice náročné připravit TOP vystoupení v provozu Nízkoprahového klubu, kde funguje spousta dalších aktivit. Děti si tanec nacvičují v podstatě sami, vymýšlí si svoje choreografie, což jejich úspěch ještě zdvojnásobuje. Pracovníci se je jen snaží korigovat, aby tancovali stejně, za což jim patří poděkování, zvláště pak paní Gábině,“ popisuje cestu k úspěchu sociální pracovník Armády spásy Richard Chmelík. (hol)

Spolek PORTAVITA vyhlašuje:

Fotosoutěž s názvem ŠUMBARĀK V ZIMĚ

Vyfoťte vaše oblíbená místa na Šumbarce a vyhraďte hodnotné ceny!

Podmínky soutěže:

1 osoba může poslat max. 3 fotografie
fotografie pošlete na adresu redakce@portavita.cz
u fotografie vždy uveďte jméno, příjmení,
kontakt (e-mail nebo telefonní číslo)

Zasláním fotografií souhlasíte se zveřejněním fotografií na webu spolku PORTAVITA a jejich dalším užitím v souvislosti s konáním soutěže.

Na první tři výherce čekají hodnotné ceny!

I v letošním roce přejeme všem čtenářům Šumbaráku krásný adventní čas, bez shonu a starostí. Vánoční svátky ať každý prožije s radostí se svými blízkými, do roku 2018 pak spoustu zdraví, lásky a dobré vůle.

Za tým spolku PORTAVITA Ivana Šajbanová, výkonná ředitelka.

Projekt Šumbark spolu v roce 2017

Dvouleté výročí letos oslavil projekt „Šumbark spolu“, jehož hlavním cílem je zlepšit a zpestřit život na Šumbarku. Za vznikem této iniciativy stojí spolek PORTAVITA. Hlavní myšlenkou je stále rozšiřovat a vylepšovat aktivity zaměřené na oživení komunitního života, obohatit například možnosti vzdělávání nebo trávení volného času pro různé cílové skupiny.

V letošním roce se díky tomuto projektu podařilo uspořádat množství akcí. Na jaře proběhla velikonoční dílnička, která je oblíbená zvláště mezi dětmi. Prostřednictvím workshopu si děti vyrobily ozdoby a dárky, které si odnesly domů. Dalším oblíbeným workshopem tentokrát u starší generace jsou Voňavé bylinky. Z provoněné-



ŠUMBARK STÁLE SPOLU. Jedním z letošních projektů byla také soutěž *Namaluj svůj Havířov*, které se účastnily děti z pěti základních škol. FOTO: ???

ho odpoledne si účastníci odnesli spoustu tipů, jak bylinky využít v domácnosti, a také vlastnoručně vyrobené kostivalové mazání. Větším projektem pak byla tříměsíční výtvarná soutěž *Namaluj svůj Havířov*, které se zúčastnily děti z pěti šumbarských škol. Porota vybírala ze 165 obrázků ty nejpovedenější.

Vítěze i vítěznou školu pak ocenila hodnotnými dary. Po ukončení soutěže byla díla po dobu jednoho měsíce vystavena v nákupním centru ELÁN. V červenci následovala další akce věnována havířovským seniorům. Zájezdem do výroby vánočních ozdob v Opavě a blízkého zámku v Hradci nad Moravicí si

zpestřili střed léta. Zatím poslední akcí projektu Šumbark spolu pak byla soutěž O zlatý míč Šumbarku. Ve spolupráci s Armádou spásy se spolek PORTAVITA podílel na organizaci fotbalového turnaje pro děti z blízkých nízkoprahových zařízení pro děti a mládež. Přijeli mladí fotbalisté z Ostravy, Koprivnice a pochopitelně také Havířova.

„Financování projektu Šumbark spolu se snažíme zajistit z různých zdrojů - z nadací, evropských fondů, oslovujeme možné sponzory. Důležitou součástí tohoto projektu je zapojení dobrovolníků, místních obyvatel nejen do samotné realizace jednotlivých aktivit, ale také při jejich plánování a tvorbě,“ uvádí ředitelka spolku PORTAVITA Ivana Šajbanová. V roce 2017 byl projekt Šumbark spolu realizován díky podpoře Města Havířova a společnosti RESIDOMO s.r.o. (hol)

Projekt Cesta k domovu zdárně pokračuje



Na konci roku 2016 se Spolek PORTAVITA podařilo registrovat sociální službu, a to terénní program „Cesta k domovu“. Lidem v nepříznivé sociální situaci nabízí podporu při zajištění vhodného bydlení. Posláním služby je poskytnout podporu a pomoc všem, kteří se z různých důvodů ocitli v bytové nouzi a nemají prostředky ke snadnému řešení této situace. Služba se zaměřuje na poradenství v oblasti domácího hospoda-

ření, řešení dluhů, zvládnutí dobrého sousedského soužití, pomoci při jednání na úřadech a posilování dovedností ve všech oblastech s bydlením spojených. I díky spolupráci s místními státními institucemi i dalšími neziskovými organizacemi se naplňování těchto cílů daří. „Plánujeme navýšení kapacity i rozšíření našich služeb, potřebnost naší činnosti se nám díky spoustě klientů stále potvrzuje,“ dodává Ivana Šajbanová, ředitelka spolku PORTAVITA.

Tuto činnost v roce 2017 podpořil formou dotace Moravskoslezský kraj. (hol)

Děti ze ZŠ Školní oslavily Halloween

První listopadový pátek ožila ZŠ Školní nebývalým ruchem. Odpoledne se to tady hemžilo malými i velkými strašidly, čarodějnicemi, duchy, upíry i kostlivci, kteří se tu slétili z celého okolí, aby společně oslavili Halloween – anglosaský lidový svátek, který se stal v posledních letech populárním i u nás. Malí i velcí společně vydlabávali a vyřezávali dýně, se kterými se posléze vydali na strašidelnou procházku podvečerním Šumbarkem. Na náměstí se děti rozloučily se svými rodiči a vrátily se do školy, kde je čekala hrůzo-

strašná stezka odvahy, soutěže a halloweenská diskotéka. Po náročném a vyčerpávajícím dni byla malá strašidla unavena, proto si ustlala v tělocvičně na žínkách, zabalila se do spacáků a statečně sama bez rodičů usnula. Letošní Halloween je za námi, ale ještě dlouho na něj budeme vzpomínat.

Marcela Matyášová

RUBRIKA - ŠUMBARÁK PŘEDSTAVUJE: Služba následné péče Vyhlídka



Každý den je novým začátkem

Služba následné péče Armády spásy Vyhlídka působí v Havířově - Šumbarku od roku 2013. Cílem je pomoci ženám a mužům závislým na alkoholu nebo hráčských aktivitách s návratem do běžného života. Program Vyhlídky umožňuje tento proces, zásadní je však vždy odhodlání klientů a jejich vůle

změnit svoji náročnou životní situaci. Zaměstnanci se snaží jejich odhodlání podpořit.

Klienti přicházejí do naší sociální služby po léčbě závislosti s vidinou stabilního, bezpečného prostředí a očekávají od nás podporu při vstupu do normálního života. Bydlí maximálně po dvou, v bytech 3+1 v běžné zástavbě. V programu Vyhlídky jim sociální pracovníci poskytují podporu při hledání zaměstnání a při řešení jejich nepříznivé sociální situace. Mnozí z nich

se zapojují i do dobrovolnické činnosti. Mimo to také podstupují terapeutické aktivity, které jim usnadňují zvládat abstinenci a časové osobní problémy. Díky svému odhodlání si drtivá většina klientů nachází zaměstnání v různých oblastech a formách již po měsíci pobytu na Vyhlídce. Vizi Vyhlídky je zaměstnaný klient, který od nás odchází do stabilního bydlení. Držíme se tedy motta služby, že „Každý den je novým začátkem“, co se nepodaří dnes, podaří se zítra.

Autor: Jan Hamal

Armáda spásy v ČR, z.s.
VYHLÍDKA, sl. následné péče
Obránců míru 619/3
736 01 Havířov-Šumbark
Vedoucí služby: Lucie Pálková
Sociální pracovník - terapeut:
Jan Hamal, DiS.
tel.: 773 770 272
jan.hamal@armadaspasy.cz
Bc. Pavlína Schubertová
tel.: 773 770 271
pavlina.schubertova@armadaspasy.cz

Jarmark pomáhá opuštěným zvířatům

V prosinci roku 2012 se na ZŠ Jarošova poprvé uskutečnil vánoční jarmark pro žáky, rodiče a veřejnost. Od té doby se stal na škole tradicí. A letos se uskuteční již pošesté. Výtěžky z vánočních jarmarků jsou použity pro charitativní účely. Také v tomto roce tomu nebude jinak, zisk z jarmarku putuje do útulku na pomoc opuštěným kočkám a psům.

Na vánočním jarmarku jsou tradičně k zakoupení různé dekorativní předměty s vánoční tematikou. Mezi nejčastěji prodávané předměty vždy patříly pletené koše, adventní svícny, vizovické pečivo, vánoční hvězdy, závěsné dekorace, přáníčka, perníčky a bižuterie.

Při přípravě prvního jarmarku panovaly obavy, jak celá akce dopadne. Jaké bylo naše překvapení,



JARMARK. Na tradičním Vánočním jarmarku mohou návštěvníci koupit nejrůznější výrobky. FOTO: ARCHIV ŠKOLY

když jsme viděli, jak se našim žákům, rodičům a návštěvníkům na jarmarku líbila nejen vánoční atmosféra, ale i spousta jedinečných dáreků a dekorativních předmětů,

které si mohli zakoupit. Postupem let se tato vánoční tradice na škole zakořenila a vešla do obecného povědomí. Akci, na kterou každoročně zavítá více návštěvníků,

několikrát podpořil také spolek Šumbarák, resp. PORTAVITA. V letošním roce se jarmark uskutečnil 11. prosince.

Věra Kramárová, ZŠ Jarošova

V Kotulově dřevěnce ukončili sezónu



KONEC SEZÓNY. Školáky a předškoláky ze ZŠ Školní zaujala hlavně stará řemesla. FOTO: ZŠ ŠKOLNÍ

Slavnostní ukončení sezóny Kotulovy dřevěnky si žáci přípravné a první třídy velmi užili. Vyzkoušeli si výrobu vánočních ozdob z vizovického těsta. Mohli si prohlédnout, jak se pletou papírové košíky a nechali si vytvořit krásné malby na obličej.

V historické budově na ně pak dýchala doba dávno minulá. Žáky zaujala hlavně stará řemesla i nástroje. Domů se vraceli obohaceni novými zážitky. Děkujeme, Kotulova dřevěnko, a uvidíme se zase na jaře!

Gabriela Němcová, ZŠ Školní

Školáci poznávali svět

Čtyřčlenný tým ZŠ Školní se 26. září zúčastnil soutěže „Discovering the World“, neboli objevuj svět. Soutěž se konala na SŠTO Lidická. Žáci se hrou a zábavnou formou dozvěděli zajímavé informace z celého světa a zároveň mohli prohloubit své znalosti angličtiny.

Moderátorem byl rodilý mluvčí z Británie a hosty vysokoškolské studenti z Mexika, Gruzie, Ruska, Bosny, Rumunska a Íránu. Jejich zajímavá vyprávění byla provázená poutavými prezentacemi o jednotlivých zemích.

Po prezentacích byl ke každému týmu přidělen jeden zahraniční student a následoval první úkol - kvíz obecných vědomostí. Úkoly byly samozřejmě všechny

v angličtině. Pak si žáci vylosovali situaci z každodenního života a předvedli ji ostatním. Další byla hra na hádání slov. Jeden žák se snažil uhádnout slovo, které ostatní viděli, nesměli samotné slovo použít, ale popsat ho či najít synonymní výraz. Jednalo se v podstatě o anglickou verzi české soutěže Kufr. Posledním úkolem bylo získat, co nejvíce informací o zahraničním hostovi a pak je sdělit všem zúčastněným.

V závěru byl vyhodnocen nejlepší tým. Dalo by se ale říct, že vyhráli všichni. Tak příjemně strávené dopoledne bylo totiž odměnou samo o sobě. Děkujeme organizátorům za pozvání a skvělý zážitek a především šikovným žákům naší školy, kteří ačkoliv se v celkovém pořadí „nevešli na bednu“, byli ve vědomostním kvízu druzí.

Emilie Michálková, ZŠ Školní

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



Občasník Šumbarák:

Vydává spolek PORTAVITA, Náměstí T. G. Masaryka 810, Havířov - Šumbark.

Vedoucí redaktorka: Markéta Holubová, tel.: 736 139 799, e-mail: redakce@portavita.cz

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

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