

- ♦ **Sociální bydlení v Prostřední Suché**
- ♦ **Jak ušetřit**
- ♦ **Akce Spolku PORTAVITA**
- ♦ **Co je nového v ZŠ Školní**
- ♦ **S námi domů potřetí**

Občasník pro všechny, kterým záleží na budoucnosti Šumbarku

Užijte si s PORTAVITOU tradiční akce

Také letos se můžete těšit na tradiční akce pořádané Spolkem PORTAVITA. Díky příspěvkům z Nadace OKD, z rozpočtu Statutárního města Havířova a z daru společnosti RESIDOMO realizuje spolek zejména aktivity pro děti a seniory.

„V červenci jsme uspořádali oblíbený zájezd pro seniory, kdy jsme se podívali do Rožnova pod Radhoštěm a Kozlovic. Navštívili jsme

obchod s kameny, poznali výrobu svíček a při cestě zpět jsme zavítali do obecné školy a Valašského pivovaru,“ přibližuje průběh akce Martin Rédr ze Spolku PORTAVITA. Zájezdu se zúčastnili senioři ze šumbarských klubů důchodců, z Domova pro seniory Luna a z Armády spásy. Všem se program zájezdu moc líbil.

Další červencová akce se nesla ve znamení sportu. Třetí ročník fotbalového turnaje O zlatý míč Šumbarku přivítal týmy z Nízko-



LÍTY BOJ O ZLATÝ MÍČ. Týmy z nízkoprahových zařízení se o trofej bili jako lvi. Nakonec zvítězili domácí hoši z klubu Bumerang a mládežníci z Klubu Prostor Frýdek-Místek. (FOTO: ŠTEFAN ŠAMAL)



rukodělné výrobky. Senioři na letošním zájezdě poznali výrobu svíček nebo opracování drahých kamenů. (FOTO: MONIKA ŠVIHLOVÁ)

prahových zařízení pro děti a mládež z Havířova, Ostravy, Frýdku-Místku, Orlové a Kopřivnice. Turnaj pořádala Armáda spásy ve spolupráci se Spolkem PORTAVITA. Zápasy se hrály ve dvou věkových kategoriích do 13 let a do 17 let. Mezi mladšími zvítězili domácí hráči z havířovského klubu Bumerang, mezi staršími pak trofej vybojovali mládežníci z Klubu Prostor Frýdek-Místek.

V následujících měsících se můžete zúčastnit také dalších akcí pořádaných Spolkem PORTAVITA. Z kapacitních důvodů doporučujeme svou účast předem nahlásit v kanceláři spolku. V pátek 11. října proběhne již tradiční bylinkový workshop, tentokrát v novém kabátě. Tento workshop je určen především pro seniory. Pro děti a jejich rodiče pak chystáme přípravu na Halloween v úterý 29. října a vánoční tvoření v týdnu před

Vánoce. Všechny workshopy začínají ve 13 hodin.

Jednou z posledních akcí roku bude Šumbarácký Mikuláš 2019, který proběhne již tradičně v předvečer svátku svatého Mikuláše ve čtvrtek 5. prosince. Na náměstí TGM bude opět kulturní program a připraveny budou také balíčky pro děti. „Pokud se chcete zapojit při přípravě kulturního programu či jinak pomoci, dejte nám vědět v kanceláři Spolku PORTAVITA na adrese Náměstí TGM 810 nebo pošlete e-mail na info@portavita.cz,“ uzavírá za spolek ředitel David Starzyczný. (hol, mre)

Své nápady a připomínky můžete zasílat i k dalším akcím. Pomoc vítáme i v případě organizování workshopů a seminářů (máte-li nápad na téma nebo se chcete zapojit).

VÝZVA - SOUTĚŽ - ZÁKLADNÍ ŠKOLA ŠKOLNÍ

Základní škola Školní 1 vyzývá všechny občany městské části Šumbark k účasti v soutěži

„**Představ nám svůj nejlepší recept na jídlo typické pro Šumbark**“.

Přijímáme receptury na polévku, hlavní jídlo a moučník. Zkuste nám popsat jídla, která rádi připravujete a podělte se o ně s námi.

Název jídla; Polévka, hlavní jídlo nebo moučník; Ingredience (složení v gramech nebo kusech) pro 3 osoby; Postup přípravy
Můžete vše sepsat na papír, přidat své jméno a adresu a přinést na sekretariát školy ZŠ Školní 1/814 Havířov-Šumbark, kontakt ní osobě paní Votrubcové nebo přímo řediteli školy nebo můžete vše zaslat emailem na adresu skolni.zs@volny.cz a přidat na sebe kontakt.

Nejlepší recept oceníme cenou a všechny receptury pak zařadíme do sbírky, kterou chystáme vydat knižně.

Mládežníky učil tanci Zdeněk Chlopčík

Dobrovolnictví v Adře nabralo netradiční směr. Doslova se nám tajil dech, když taneční mistr Zdeněk Chlopčík přislíbil svou účast na třech tanečních lekcích pro kluky ze spolku Adam. Partnerkami jim byly slečny ze Studentského dobrovolnického klubu. Do těchto jedinečných tanečních pod názvem Taneční s úsměvem se zapojili také kluci a slečny z Dětského domova se školou v Těrlicku a Frýdku-Místku.

Byla to prostě nádhera! Hned první taneční lekce byla přehlídkou překrásných šatů a skvěle padnoucích obleků. Malé napětí bylo cítit, být jsme věděli, že dobrovolnice právě nesmělým klukům ze spolku Adam vytvořily bezpečné prostředí. Kluci věděli, že je žádána slečna neodmítne a že tak budou moct zažít taneční lekce jako jejich vrstevníci. Pan Chlopčík byl velmi překvapen soustředěností všech přítomných. Profesionálně, ochotně a zároveň s laskavostí vedl těchto šestnáct párů, které měly oči jen pro něj.

„Strach určitě nemám, spíš jsem zvědavý, jak to bude probíhat. Takovýto mix jsem ještě neučil,“ řekl vícenásobný mistr republiky v latinskoamerických tancích Zdeněk Chlopčík. V prvním dubnovém týdnu proběhla první lekce a hned od začátku bylo jasné, že si to všichni budou užívat. „Jste šikovní. Jste na-

prosté hvězdy,“ povzbuzoval známý porotce ze Star Dance taneční páry.

V dalším týdnu se uskutečnila druhá lekce a v úterý 16. dubna následovaly závěrečné taneční, což byla velká událost. Přišlo mnoho rodičů, známých, zástupců Dobrovolnického centra ADRA Havířov, spolku Adam, také vychovatelů z Dětských domovů se školou v Těrlicku a Frýdku – Místku. Milými hosty a zároveň hlavními sponzory této akce byli zástupci města Havířov, Městského kulturního střediska



POD VEDENÍM MISTRA. Dobrovolníky učil tanečním kreačím Zdeněk Chlopčík, známý porotce televizní soutěže Star Dance. (FOTO: LADISLAV VÁCLAVÍK)

Havířov a Nadačního fondu Teplu na dlaní. Ve vzduchu byla cítit mírná nervozita. „Hlavně, ať se nám to povede,“ bylo slyšet z hloučku mladých lidí. Vše dopadlo na jedničku, tančilo se, děkovalo se, úsměvy se šířily sálem, atmosféra v Kulturním domě Reneta v Havířově byla prostě jedinečná. Všichni účastníci Tanečních s úsměvem se opravdu bavili. Domů

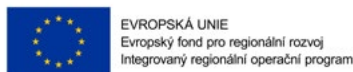
pak odcházeli s nádherným pocitem u srdce. Bylo to něco úžasného. Tohle už asi nezažijí, ledaže by se konal další ročník...

Dobrovolnictví má skutečně mnoho podob, je krásné vidět, jak malé skutky mění životy druhých. Stačí opravdu málo. I hodina volného času může pro druhé znamenat hodně! Dobrovolníkem může být

kdokoliv z vás – každý, kdo má rád lidský kontakt, chce pomoci osamělým lidem, popovídat si či vyslechnout druhé, přečíst knihu, společně luštit křížovky, jít na procházku či jen tak s někým pobýt. Všichni jste vítáni v naší velké adrácce rodině, neboť dobrovolníků není nikdy dost.

Jana Žoričová,
koordinátorka dobrovolníků

Sociální byty v Havířově mají první nájemníky



Projekt sociálního bydlení v Havířově míří do finále. Pro zájemce o nájem nízkonákladových bytů, kteří se mohou hlásit od června 2019, to může znamenat nový začátek.

Dva nově zrekonstruované domy v Prostřední Suché nabízejí byty o velikosti 2+KK. Jedná se tedy o byty vhodné zejména pro jednotlivce, páry nebo méněčlenné rodiny jako například samotné matky s jedním či dvěma dětmi.

„V roce 2016 jsme získali podporu z Integrovaného regionálního

operačního programu pro náš zájem o pořízení dvou bytových domů a jejich revitalizace s cílem vytvoření šestnácti bytů pro sociální bydlení. Jsme velmi rádi, že se nám tento projekt podařilo realizovat. Byty jsou navíc nízkoe energetické,“ uvádí Martin Rédr ze Spolku PORTAVITA. Osoby v bytové nouzi s nízkými příjmy se mohou přihlásit v kanceláři Spolku PORTAVITA na adrese Náměstí T. G. Masaryka 810/4, Havířov – Šumbark. Jejich žádost bude posouzena komisí sociálního bydlení a se zájemci pak bude projednán další postup. (ho)

Sdílená lednice bojuje s plýtváním jídlem

Havířov má novou, ekologicky zaměřenou službu, která upozorňuje na téma plýtvání jídlem. Jde o projekt s názvem Sdílená lednice. Ta je umístěna u zadního vchodu komunitního centra Lučina v Havířově.

Od 5. srpna, kdy její provoz slavnostně zahájili dobrovolníci SAVE FOOD, Nadační fond RESIDOMO, NAM system, patronka Eliška Rusková, a další hosté, mohou občané nosit do lednice jídlo, a také si ho zdarma odnést. Lednice, která je v provozu teprve několik týdnů, má své příznivce i odpůrce. Někteří občané se obávají bezpečnosti v prostoru kolem lednice a závad-

nosti potravin. Pro nezávadný chod lednice je vyrobený speciální box, který je financován z nadačního fondu RESIDOMO. Výborným pomocníkem je technologie ONI system od havířovské firmy NAM system, která monitoruje návštěvnost lednice, teplotu v ní a její bezpečnost. Lednice má svá pravidla, která jsou vyvěšena na dveřích. Tato pravidla je potřeba dodržovat. Mezi základní opatření patří nezávadnost potravin, které musí mít datum spotřeby minimálně za 1-2 dny od data vložení. Obsah lednice denně kontrolují dobrovolníci. Někteří lidé z okolních domů také nabídli pomoc s úklidem a čištěním lednice.

Pokračování na straně 4

Pomáháme s bydlením mladým dospělým

Nadační fond RESIDOMO ve spolupráci se Spolkem PORTAVITA realizují projekt S NÁMI DOMŮ, který je zaměřen na podporu mladých lidí odcházejících z ústavní výchovy a náhradní rodinné péče na cestě k osamostatnění a nastartování samostatného života.

Zájemci o účast v programu mohou zaslat žádost a v případě jejího schválení tak získat finanční podporu ve formě příspěvku na nájemní bydlení a základní vybavení bytu. Po celou dobu trvání projektu je poskytována také podpora formou sociální práce, kterou zajišťují pracovníci Spolku PORTAVITA. Mladým dospělým tak pomáhají úspěšně projít úskalími samostatného života a mohou být také oporou při zvládnání běžných i mimořádných situací a průvodci



v domácnosti prvního vlastního bydlení. V případě zájmu o účast v programu se více můžete dočíst na webových stránkách nfresidomo.cz, kde lze také odeslat elektronickou žádost k programu.

A jak probíhá tento projekt v praxi? „Projekt je realizován

od září roku 2018, kdy jsme přijali první tři účastníky, kteří získali zrekonstruované a vybavené byty v Havířově. V současné době jsou v programu již čtyři mladí lidé bydlící v Havířově a v Karviné a další čtyři čekají na přidělení bytu v nejbližší

době,“ představuje část služeb a úspěchů Martin Rédr ze Spolku PORTAVITA.

Díky Nadačnímu fondu RESIDOMO klienti současně s bytem získali příspěvek ve výši 50% nájmu po dobu jednoho roku a základní vybavení do bytu jako např. lednice, pračka, postel, skříň, stůl a židle, přičemž Nadační fond RESIDOMO klientům hradí roční nájemné tohoto vybavení bytu. „Sociální pracovník Spolku PORTAVITA pak pomáhá řešit situace, se kterými se dosud tyto mladí lidé nesetkali, tzn. radí či doprovází při zapojování plynu, elektřiny a internetu do bytu, upozorňuje na úskalí uzavřených smluv a na co si dávat pozor, spolupracuje při nastavení domácího hospodaření a rozvíjí kompetence v rámci finanční gramotnosti a mnoho dalšího,“ dodává ke službě Martin Rédr. (mre)

RUBRIKA - JAK UŠETŘIT



Praní prádla

Domácnost při čtyřech praních za týden při nižší teplotě může ročně ušetřit 600 korun!



Snižte teplotu na pračce. Praní na 30 stupňů s běžným práškem odstraní až 99 % bakterií a ušetří přibližně 50 % energie oproti praní při vyšší teplotě. Praní na 30 je navíc šetrnější k pračce, která vám vydrží delší dobu.

Používejte krátký prací cyklus. Předpírka je nutná pouze ve výjimečných případech, například když je prádlo velmi špinavé. Špinavé prádlo nechte raději předem namočit ve studené vodě ve vaně či kbelíku.

Pračku nepouštějte poloprázdnou. Neperte jen pár kousků, počkejte, až bude prádla dost.

Pračku naplňte přiměřeně. Vnitřek pračky dobře zaplňte a nechte volný prostor jen asi na šířku dlaně, prádlo by nemělo být natěs-

no. Pračku nepřepřehávejte. Prášku nedávejte nikdy více, než je doporučeno. Většinou spíše stačí o něco méně. Používejte odměrku. Dáte-li více prášku, prádlo bude škaradnější a zbytečně utráčíte peníze!

Ohřev teplé vody elektrinou je drahý

Ohřev vody elektrinou je jednoduchý, ale drahý. Náklady pro čtyřčlennou domácnost mohou ročně dělat 10 tisíc korun i více. Ohřev teplé vody elektrinou má smysl pouze tam, kde se používá teplá voda jen zřídka. Pokud ve vašem domě musíte ohřívat vodu elektrinou, snažte se vždy co nejvíce šetřit teplou vodou!



Vaření a pečení

Správné vaření a pečení – čtyřčlenná domácnost může ročně ušetřit asi 1500 korun!



Vaření.

Vždy používejte pokličku. Zvolte si plotýnku, která odpovídá velikosti hrnce.



Elektrický vařič vypněte před dovařením jídla – využijte zbytkového tepla k dovaření. Varné

konvice jsou úspornější než vaření vody na sporáku. Pro delší dobu vaření používejte papíňák (tlakový hrnec).

Pro ohřev malých porcí je nejúčinnější mikrovlnka.

Pečení

Použijte horkovzdušnou funkci v troubě. Stačí nastavit o 20 stupňů nižší teplotu trouby, než když použijete obyčejný ohřev shora. Můžete navíc dát do trouby současně více plechů. Předehřejte troubu, jen když je to nezbytně nutné. Vypněte troubu před dopečením – využijte zbytkového tepla k dopečením.



Připraveno dle publikace Úspory v domácnosti: Rady, jak zdravě bydlet a ušetřit, kterou vydala Síť ekologických poraden STEP. Více informací o úsporách naleznete na www.ekoporadna.cz

ZŠ Školní má dvě nové učebny

V tomto roce se nám na škole podařilo otevřít dvě nové učebny. Po téměř dvouleté rekonstrukci jsme otevřeli novou učebnu pro výuku chemie a fyziky.

Zastaralá učebna se dostala do rekonstrukce, když praskl rozvod vody v podlaze. V první fázi bylo nutné odstranit vše původní, udělat novou podlahu, rozvody vody a opravit stěny. Dále se vybudoval nový stupínek, položilo linoleum a vymalovalo se. Ve druhé fázi se vybudoval nový demonstrační stůl pro učitele, včetně nových elektrorozvodů a nových žákovských demonstračních stolů včetně židlí a rozvodu slaboproudu do těchto stolů.

Druhá nová učebna nese název "Učebna primární prevence a projektové výuky". Bylo zapotřebí vybudovat novou učebnu,

kteřá bude splňovat parametry pro výuku ve formě projektů v nejrůznějších předmětech a projektových dnů ve škole. Primární prevence pak zahrnuje přednášky jednotlivých složek integrovaného záchranného systému, ať už to je Policie ČR, Městská policie Havířov, Hasičský záchranný sbor či přednášky zaměřené na prevenci patologických jevů, zdravé výživy či obrany státu.

Obě učebny byly uvedeny do provozu při slavnostním otevření za účasti představitelů města. Učebnu fyziky a chemie otevřeli náměstek primátora pro ekonomiku pan Baranek a náměstkyně pro školství a kulturu paní Feberová. Pásku do nové učebny primární prevence slavnostně přestříhl ředitel Městské policie Havířov pan Muras a zástupce Hasičského záchranného sboru Havířov.

Martin Svoboda,
ředitel školy



NOVÁ A MODERNÍ. V učebně primární prevence a projektové výuky budou žáci spolupracovat s odborníky z řad policie, hasičů a dalších. (FOTO: ZŠ ŠKOLNÍ)

Kraj také letos podpořil terénní program spolku PORTAVITA

Spolek PORTAVITA poskytuje registrovanou sociální službu, terénní program s názvem CESTA K DOMOVU. Pro pokrytí částí nákladů při realizaci této sociální služby získal spolek v roce 2019 již potřetí podporu z Moravskoslezského kraje.

Posláním služby CESTA K DOMOVU je poskytnout podporu a pomoc osobám, jejichž fungování je v důsledku dopadů dlouhodobé sociálně nepříznivé situace ohroženo. Služba je poskytována jednak v domácnostech klientů, tak i v kanceláři Spolku PORTAVITA na adrese

Náměstí T.G.Masaryka 810/4, Havířov – Šumbark.

Mezi cíle služby patří zejména podpora při dosažení a udržení kvalitního bydlení, rozvoj sociálních kompetencí klientů a posilování dovedností při hospodaření domácnosti. (mre)



Sdílená lednice bojuje s plýtváním jídlem

Pokračování ze strany 2

Podle reakcí na sociálních sítích je spousta lidí, kteří sdílenou lednici vítají a ví, že jí mohou naplnit, když jim zůstane jídlo před odjezdem na dovolenou nebo když moc nakoupí. Podporují tak boj

s plýtváním jídlem, rozšiřují řady fanoušků facebookové stránky @SAVE FOOD HAVÍŘOV a někteří se zapojují jako další dobrovolníci.

Kamila Tiszaiová,
koordinátorka sdílených lednic,
SAVE FOOD



SLAVNOSTNÍ ZAHÁJENÍ PROVOZU. Projekt sdílené lednice v Havířově je v provozu od začátku srpna. (FOTO: SAVE FOOD)

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. Evidenční číslo periodika - E 20790
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.