

OZVĚNY Z ORATOŘE 3/2021



Obsah

MODRÝ ANDĚL	3
HASÍK	5
ZDRAVÁ A NEZDRAVÁ STRAVA	6
PRÁZDNINY NA MAJÁKU	8
NOVÁ POSILA	10
POŘÁDNÁ DÁVKA MOTIVACE.....	11
NAVŠTÍVIL NÁS MASTERCHEF A JAK TO CELÉ PROBĚHLO .	12
VÍCE PROSTORU NA MAJÁKU	14
POHYBEM KE ZDRAVÍ.....	15
OD STOLNÍHO TENISU, PŘES MAŽORETKY PO TAEKWONDO	18
TAEKWONDO TÁBOR.....	19
OPÉKAČKA NA MAJÁKU	20
CO KDYBYCHOM VŠICHNI MĚLI ZLOMENÁ KŘÍDLA?	21
KRÁSA PŘÍRODY NA PODZIM	23
DON BOSKO JE PŘIPRAVENO	24
ROBERT A TECHNOLOGICKÝ KOUTEK	25
PUTOVÁNÍ K PANNĚ MARIÍ POMOCNICI DO BRNA – ŽABOVŘESK A DO RAJHRADU.....	27

MODRÝ ANDĚL



Stalo se to v loňském roce, ale ještě stále se k tomu v myšlenkách vracím, jelikož mě to silně zasáhlo.

Byl krásný jarní den a konečně po dlouhé zimě svítilo sluníčko. Seděla jsem na lavičce před domem, kde si můj vnuk hrál na hřišti. Náhle jsem měla zvláštní pocit, jako by mnou proběhl blesk. Otočila jsem hlavu. Stála tam drobná paní, která v ruce svírala modrou termosku. Odraz

slunce vytvořil nad její hlavou bledě modrou zář.

Pomyslela jsem si, vypadá jako modrý anděl. Chvíli se bezradně rozhlížela kolem. Poté přistoupila ke mně a tiše se zeptala, zda si může přisednout. Kývla jsem hlavou a usmála se na ni. Posadila se a mlčela. Vypadala smutně. Měla jsem nutkání zeptat se jí, zda ji něco trápí. Ihned jsem to však v hlavě zavrhla. Už zase!! Profesionální deformace, sociální práce. V každém výrazu tváře vidím hned trápení. Jenže nebyla jsem bohužel daleko od pravdy.

Paní si nahlas povzdechla a já si dodala odvalu a nakonec jsem se zeptala, co se jí stalo. V očích se jí leskly slzy. Svěřila se mi. Dnes je to 5 let, co se její syn a manžel zabili v autě. Právě dnes by mu bylo 12 let. Tenkrát měl narozeniny a jeli vybrat dárek. Při cestě domů jí nezodpovědný opilý řidič během chvilky zničil úplně všechno. Byla jediná, kdo nehodu přežil. Zhroutil se jí celý svět. Zůstala sama. Bydlela na vesnici, nedokázala tam však už žít. Všechno jí připomínalo syna a manžela. Proдалa domek, kde společně žili, a přijala nabídku práce v nemocnici v Karviné. Koupila si byt v našem domě. Slzy jí tekly po tváři, když láskyplně mluvila o svých blízkých. Bylo vidět, že bolest v jejím srdci je stále silná. Podívala jsem se jí do očí a chytila ji za ruku. Ve výrazu její tváře bylo vidět, že se jí ulevilo. Svěřila se, že si o tom potřebovala s někým promluvit a při pohledu na mě jí cosi napovídalo, že bych to mohla být právě já. Vysvětlila jsem jí, že naslouchat lidem je

vlastně moje práce a budu ráda, když jí pomohu alespoň tím, že ji vyslechnu. Konečně se na její tváři objevil úsměv. Prý to nějak v podvědomí tušila. Ujistila jsem ji, že můj pocit byl stejný. Dodala jsem si odvalu a zeptala se, co vlastně dělá ona. Tiše se skromností sdělila, že je zdravotní sestrou. Od loňského roku pracuje na covidové jednotce. Pomáhá lidem, kteří se ocitli na hranici života a smrti. Ačkoliv je zdravotní sestra, svým blízkým bohužel pomoci nedokázala. Obdivovala jsem tuto drobnou ženu, že našla odvahu, navzdory své velké bolesti zachraňovat životy, hledět zblízka do očí smrti a každý den riskovat i ten svůj. „Modrý anděl“, opět příznačné pojmenování i vzhledem k jejímu povolání. Když jsem jí své pocity sdělila, začervenala se a řekla jen, že to nyní vnímá jako své poslání. Poděkovala mi a rozloučila se. Uvědomila jsem si, že to bylo osudové setkání, které ve mně zanechalo pocit, že i ta moje práce má nějaký smysl.

Bůh někdy i nám lidem dá křídla a učiní z nás své anděly na Zemi. Tato žena je a bude pro mě už navždy tím Modrým andělem.

Po setkání s ním jsem si zároveň uvědomila i další věc. V našem domě je celkem 32 bytů. Nikdo z nás nemá mnohdy ani tušení, jaké osudy se odehrávají těsně v naší blízkosti, za zavřenými dveřmi. Nezapomínejme proto říct našim blízkým, jak moc je máme rádi. Nikdo z nás přece neví, který den bude pro nás ten poslední.

Přeji všem čtenářům tohoto článku vše dobré.

Zlatka



HASÍK

Když jsem pracoval ještě jako profesionální hasič, jako první jsem se podílel na rozšíření preventivně výchovné činnosti v oblasti požární ochrany Hasík na základních školách v Havířově. Cílem programu je pomocí vyškolených instruktorů z řad profesionálních a dobrovolných hasičů předat dětem druhých a šestých ročníků základních škol důležité informace z oblasti prevence před mimořádnými událostmi. Velký důraz je kladen na použití názorných pomůcek a využití preventivně výchovných materiálů.

Hlavním smyslem programu bylo dětem velmi srozumitelně a poutavě odpovídat na otázky, které si samy položily. Kupříkladu jaká je úloha hasičů, v čem spočívá jejich práce, co je to bezplatná telefonní linka tísňového volání, jak správně nahlásit požár nebo mimořádnou událost, jak se zachovat, když na člověku hoří oblečení, jaké jsou základní zásady první pomoci při jednoduchých popáleninách.

Dětem vysvětluji zásady bezpečného chování.



Na co se nesmí zapomenout při odchodu z domu, jak rozpoznat, že v domě hoří, jak se dostat z hořícího objektu, nebo co je to varovný signál a podobně.

S dětmi se pracovalo perfektně. Byly velmi pozorné a myslím si, že pochopily základní cíle, které jsou v programu vytyčené. Podařilo se s nimi navázat neformální bezprostřední kontakt a vznikla vzájemná důvěra, což je velice důležité. Pokračování bylo vždy na hasičské stanici v Havířově, kde jsme je seznámili hasičskou technikou. Děti si mohly některé činnosti samy vyzkoušet a vždy odcházely velmi spokojené. Účast v programu Hasík je nesporným přínosem.

Prevence má nezastupitelné místo v otázkách, jakými je požár a jiné mimořádné události. Setkání s hasiči je pro děti nejenom zajímavá událost, ale také velmi užitečná. Je to zcela jiné, když se výuka spojí s praktickými ukázkami, než když se o věcech jenom mluví. Pro klienty CSVČ Don Bosko již připravuji praktickou ukázkou hasičské techniky, která proběhne v měsíci říjnu na Majáku.

Tonda

ZDRAVÁ A NEZDRAVÁ STRAVA

Znáte ten pocit, kdy se necítíte ve vlastním těle dobře? Když máte nadváhu, nebo že jste lehce obézní? Spousta lidí a známých mi říká, že by chtěli shodit pár kilo dolů. Nejhorší je na tom to, že je to jedna a ta samá písnička. Asi si dokážete představit, že se někdo pořád vylouvá buď na práci, děti, věk, čas, bolest, únavu, stydlivost, strach, ponížení a dalších různé výmluvy. Je to pouze a čistě na vás, jestli s tím chcete něco udělat! Když nevíte kudy kam, tak vám trošičku pomůžu a poskytnu vám rady, jak na to a jak začít. Hlavní je, abyste si všechno promysleli a nebáli se jít do toho. Být hlavně psychicky srovnání a zabojovat.

1. Zdravá strava – Zdravá strava je velice důležitá pro tělo a pro váš celý organismus. Začněte tím, že budete jíst více zeleniny k obědu nebo na večeři. Kdo má rád ovoce, dá si ovoce jednou denně, a to hlavně dopoledne. Odpoledne by se jíst ovoce

nemělo, protože má hodně cukru, který by se nestihl strávit. Jíst musíte tak, abyste měli větší výdej kalorií než jejich příjem. Když tedy víte, že se během dne moc nehýbete, měli byste jíst méně sacharidů, ale tak, aby vám žaludek neříkal, že máte hlad. Samozřejmostí je nepřecpávat se, když víte, že jste tak akorát najezení, zbytečně nepřehánět a nedojídat jídlo za každou cenu.

2. Nezdravá strava – Je to jedna z hlavních příčin, proč člověk přibírá a strašně moc se diví, proč jde váha nahoru. Sami si odpovězte, zda je dobrý nápad jíst tolik sladkých a slaných věcí? Každý z nás si rád něco malého uždibne, ale to neznamená, že když vidím čokoládu, tak ji sním celou. Neměli byste jíst žádné brambůrky, čokolády, bonbóny, dortíky, buchty, zákusky a pít slazené nápoje. Když máte 10 let špatné návyky, nemůžete čekat, že váha půjde po měsíci dolů. Hlavně vytrvat ve změně k lepšímu. Až uvidíte pozitivní výsledky, nikdy se už nebudete chtít vrátit tam, kde jste dříve byli. Když si budete chtít něco dát, tak v omezené míře.
3. Cvičení – Jestli se bojíte cvičit a je vám trapně za to, jak vypadáte, nebo nevíte, jak se vůbec cvičí, tak vám poradím. Je to o tom hlavně chtít! Najít si buď kamaráda, nebo kamarádku, která tomuhle rozumí. Jít a nebát se toho. Podpora je hrozně moc důležitá, to si zapamatujte!!! Jestli vám připadá trapné chodit do posilovny ať už kvůli věku nebo kvůli nadváze, tak se nemusíte ničeho bát, protože když vejdete do posilovny a všichni se na vás kouknou, tak si řeknou: Ten/ta s tím chce něco udělat. Je velice šikovná/ý! A ještě k tomu vám pomůžou!!! Hlavně nikdy, ale nikdy neberte žádné prášky na hubnutí!! Jen si tím zničíte zdraví...

Doufám, že jsem vám aspoň z malé části poradila. Držím palce.

Vaše Barča - bíbí



PRÁZDNINY NA MAJÁKU

Pobočka Maják celoročně pomáhá dětem z vyloučených lokalit. O letošních prázdninách pro děti pořádalo čtyři turnusy letních příměstských táborů. V letošním školním roce ve středisku přibylo asi padesát dětí a to bylo vidět i na letních příměstských táborech. Na každém turnuse bylo čtyřicet až padesát dětí. Pro většinu těchto dětí ze sociálně slabých rodin v Havířově-Šumbarku je příměstský tábor jediným vyžitím. Samy přiznaly, že na dovolenou s rodiči asi nikam nepojdou. Ve středisku volného času mají hodně kamarádů a samy přiznaly, že doma nebo venku by se jenom nudily.

V prvním turnuse byl pro děti připraven výlet na Těrlickou přehradu. Děti měly možnost povozit se v nafukovacím člunu. Ve druhém týdnu byl pro děti připraven výlet k řece Lučině a do dětského parku za Labužníkem. Cestou měly děti možnost vykoupat se v řece



a zasoutěžit si. V rámci tábora se uskutečnil workshop zaměřený na vyřezávání ze dřeva a 3D tiskárnu – děti měly možnost za pomoci odborníka z praxe si samy vyrobit maják.

Třetí týden čekal děti výtvarný workshop. Příměstský tábor s názvem Zábavný týden byl podpořen také z projektu Místní akční plán rozvoje vzdělávání Havířov II a děti absolvovaly výlet do Rožnova a svíčkárny Unipar. Během doprovodného programu navštívili dřevěné městečko – Valašské muzeum v přírodě v Rožnově pod Radhoštěm. Děti v dřevěném městečku měly možnost shlédnout tradiční lidová obydlí Valašska. Děti se obeznámily se způsobem života našich předků, jejich společenským vyžitím a lidovými tradicemi, obyčeji a především s tradičními technikami lidového umění a řemesel (hrnčířské, kovářské a řezbářské práce). Děti měly také možnost si zakoupit výrobky od řemeslníků, kteří svou výrobu ve skanzenu prezentovali.

Odpoledne navštívili firmu Unipar, která se zabývá výrobou zdobených svíček. Děti měly možnost se projít celým provozem výroby svíček s odborným výkladem od lisování svíček přes odlévání a zdobení. Samy si také mohly vyrobit svou vlastní svíčku, kterou si odvezly jako suvenýr domů.

Ve čtvrtém turnuse s názvem Mezi námi rytíři absolvovaly děti výlet do technického muzea Tatry v Kopřivnici a na zříceninu hradu Šostýn. Během čtvrtého turnusu se uskutečnil workshop, týkající se zdravého a nezdravého stravování. Děti měly možnost si i samy něco dobrého uvařit.

O všechny letní příměstské tábory byl ze strany dětí velký zájem. Děti strávily volný čas v kolektivu svých vrstevníků, našly si nové kamarády, mohly si zasoutěžit, porovnat síly s ostatními i vyzkoušet si něco dobrého uvařit. Určitě se jim taková zkušenost bude hodit i někdy v budoucnu.

Jana Siverová

NOVÁ POSILA

V Havířově bydlím od malička, jmenuji se Alice Šimčíková a jsem „nová posila“ ve středisku ve městě. V mém životě hraje hlavní roli pohyb, který mě provází vlastně celý život. V dětství šlo pouze o nějaké rekreační sporty, jako je plavání, běh, turistika, lyžování apod. Ve dvanácti letech jsem se ale rozhodla, že bych se něčemu chtěla věnovat profesionálně. Zvolila jsem si tanec a začala jsem navštěvovat taneční školu Horizonty v Havířově. Postupně jsem se zlepšovala a byla jsem ráda, že mám konečně nějaký koníček, který mě baví.

Věnovaly jsme se různým odvětvím v tanci. Šlo např. o balet, show dance, street dance. Nejvíce jsme však tancovaly disco dance. V této kategorii jsme také soutěžily na různých soutěžích. Tancovaly jsme ve formacích, to znamená, že nás mohlo být až 24. Za šest let mého působení v taneční škole jsme sklidily mnoho úspěchů. Účastnily jsme se soutěží jako Taneční skupina roku či Czech dance organisation. Staly jsme se vicemistryněmi i mistryněmi ČR v disko dance formacích a to pro nás byl neskutečný úspěch.

Proto pro mě velkou motivací k tomu, abych se stala součástí střediska, bylo hlavně to, že své zkušenosti s tancem můžu předávat dále. Chtěla bych dětem předat to nejlepší. Učit je vzájemnému respektu, spolupráci, empatii. Chci, aby děti tancovaly vždy s radostí a s úsměvem na tváři. Nejdůležitější totiž je, aby děti bavilo to, co dělají.

Ve středisku budu tedy vést taneční kroužky. Jde o kroužek Mini dance, kde budou docházet nejmladší tanečníci od 5 do 7 let. Dále kroužek zumbly, hip hopu a street dance. Jednou v týdnu se také budu věnovat přípravě dětí na vystoupení a soutěže, kde budou docházet pokročilí tanečníci. Také se na děti budu těšit v herně, kde si společně můžeme zahrát různé hry a pobavit se.

Alice

POŘÁDNÁ DÁVKA MOTIVACE

Začalo svítat. Já stála u lesa, blízko hlavní silnice, a přemýšlela, jestli se raději neotočit a nejít zpět domů. Chvilí jsem přemýšlela nad teplou postelí a snídaní. To naštěstí brzy přešlo. Daleko více mě trápil můj zdravotní stav z nedostatku pohybu a sedavé práce. Nasadila jsem si sluchátka a vyběhla jsem. Nejdřív jsem byla překvapená, že dokážu vůbec běžet, protože mi běh nikdy nešel a abych byla upřímná, neměla jsem ho nikdy ráda. Řeknu Vám, že pokaždé, když běžím, je to neuvěřitelný boj s myšlenkami. Tělo neposlouchá, neustále by chtělo odpočívat a snaží se mi „namluvit“, že pokud hned nezastavím, tak zkolabuji. Pak se samozřejmě s těmito myšlenkami začnu „dohadovat“ já sama. Přestaň si namlouvat, že něco nejde, a běž. Někdy každá Vaše činnost potřebuje dávku motivace. Pro mě je jednoznačnou motivací Lenka Vacvalová, kterou možná někteří znáte z televizních obrazovek. Lenka pochází ze Slovenska a nedávno se zúčastnila závodu „Mehrttrail“, kde se umístila na 1. místě. Náročných 100 km zdolala za neuvěřitelných 20 hodin a 15 minut. Jak říká Lenka – „Dělat všechno dobře (ne-li nejlépe) je sakra těžké. Dokonce nemožné.“



Nazvala bych tuto cestu spíše ochotou tolerovat každou jednu zkoušku, která přijde. Ale ano, zvládneš to, když máš vášeň – jestli se chceš zlepšovat – jestli chceš vědět, jak daleko můžeš zajít a čeho jsi skutečně schopný. Vynechej zkratky, zapomeň na zázraky a namísto toho si dej závazek. Závazek tak velký, že ten každodenní tlak, časem vyzdvihne na viditelný pokrok.“ Lenka se momentálně nachází v USA v Coloradu, kde svým (pří)během chce vysbírat částku 1 511 301,- Kč na projekt #srdcezezlata, a pořídit tak pro kliniku dětské plastické chirurgie FN Vinohrady specializovaný operační stůl na operace dětských pacientů. Na cestě se již potkala s medvědem a také nedostatkem vody. Momentálně bojuje s krvácením z nosu, které je způsobeno vysokou nadmořskou výškou, a to 3 800 m. n. m. Každý den uběhne cca 60 km. Dnes Lenka běží již 8. den.

A já budu určitě držet Lence palce, aby vše ve zdraví zvládla. Věřím, že tak, jako pro mě, bude i pro Vás Lenka pořádnou dávkou motivace.

Barča

NAVŠTÍVIL NÁS MASTERCHEF A JAK TO CELÉ PROBĚHLO

Jak jsem již minule nakousla, tak proběhl u nás v červenci tábor Masterchef Junior. Hlavním vyvrcholením měl být den strávený s Romanem Stašou, výhercem Masterchef Česko 2020. Hned první den tábora jsme se s dětmi seznámili a ptali se jich, co je motivovalo k tomu se přihlásit na tento tábor. Většina z dětí odpověděla, že chtěli vidět Romana. Ale pro některé byla odpověď jasná – protože miluji jídlo! A tak jsme se všichni těšili na to, co nás během týdne čeká.

První den jsme se rozdělili do čtyř týmů – žlutí, červení, zelení a modří. A co nesmí správnému kuchaři chybět? No přece kuchařská zástěra! A tak jsme si pomocí batiky za studena vyrobili své originální zástěry v barvách svého týmu. První tým čekala první zkouška a to, že museli uvařit lasagne pro 30 lidí. A že se jim povedly! Další den jsme jeli

načerpat energii do Bohumína ke Kališovu jezeru, kde jsme si odpočinuli, protože ten další den nás čekala zkouška pro všechny týmy.

Nastal den D a v týmech si děti vyzkoušely, jaké to je, když máte na vaření jen určitý čas. Během prvních dvou dnů měly za úkol si ve svých týmech rozmyslet, co budou vařit. Nebylo to jen ledajaké jídlo, ale jídlo, které bude ochutnávat sám Roman Staša. Ovšem to nebylo jen tak, suroviny si musely získat v určitém časovém limitu a za každou chybějící surovinu jim byl zkrácen čas na vaření. Naštěstí se jim podařilo zabojovat, i když dvěma týmům chyběla jedna surovina, a tak začínaly vařit později.

Přišla ta chvíle, kdy přijel Roman. Všichni jsme ho vyhlíželi ze dveří a oken a těšili se, co nás čeká. Vůbec nebylo překvapením, že Roman byl stejný sympaťák a smíšek jako v televizi. Poté co se Roman nachystal, přišla ochutnávka jídel našich týmů. Musím říct, že podle slov Romana se všechna jídla povedla, ale pořád je co zlepšovat. Pak přišel na řadu Roman, který pro nás vymyslel oběd.



V kuchyni mu vždy pomáhaly dva týmy, které si pro sebe uvařily, a pak se vystřídaly. Po vynikajícím obědě, kachní stehno s červeným zelím a bramborovými noky, se děti na Romana sesypaly s notýsky a zástěrami na podpis. Jednu podepsanou zástěru dostal i Roman od nás. Samozřejmě nemohlo chybět ani focení a každý si tedy na památku ulovil fotku s Masterchefem. A jednu společnou vám přikládáme i tady. Ale za všechny můžu říct, že zážitek to byl pro nás neskutečný a po zbytek tábora jsme vzpomínali, jak to rychle uteklo.

Během dalšího dne jsme ještě navštívili Bio farmu Zerlina, kde si děti vyzkoušely podojit kozy a vyrobit vlastní sýr. Tábor jsme zakončili fajn grilovačkou a přípitkem s rychlými špunty na fajn zbytek léta.



Lucka

VÍCE PROSTORU NA MAJÁKU

Milí čtenáři, ráda bych se s vámi podělila o obrovskou radost pedagogů z pobočky Maják. Po dlouhé době snažení se nám podařilo rozšířit pobočku Maják o další místnost. Vzhledem k počtu dětí, které navštěvují naši pobočku, jsme velmi šťastní za rozšíření kapacity střediska. Do této doby jsme museli setrvávat ve dvou místnostech, kde probíhalo několik kroužků současně. Díky novým prostorám konečně může být každý kroužek v jiné místnosti, což pro nás znamená větší klid na danou práci s dětmi. Můžeme dětem nabídnout větší výběr kroužků než předešlý školní rok. Přibylo nám plno zajímavých a nových kroužků. Věřím, že každé z dětí, které naši pobočku navštěvuje, si vybere kroužek, který ho nadchne a bude bavit.

Novou místnost jsme využili pro stolní tenis. Budou zde probíhat kroužky pro mladší i starší, začátečníky a pokročilé.

Nikola



POHYBEM KE ZDRAVÍ

Člověk za svůj život přečetl již mnoho různých článků na téma pohybem ke zdraví. Přesto jsem se rozhodla k tématu napsat i já pár řádků, jelikož vnímám, že toto téma je stále aktuální, možná více než kdy jindy. Po dvou letech omezování a nedostatku pohybu z důvodu koronaviru pociťují lidé problémy se spaním, soustředěním, cítí se více unavení, frustrovaní, nemají energii zapojovat se do běžných aktivit, na které byli zvyklí. Toto téma se týká nyní také dětí a dospívajících, kteří neměli možnost setkávat se s vrstevníky a mnohdy ještě v pyžamu přecházeli k počítači na distanční výuku, pokud to bylo možné. Což jsou jen střípky z doby, ve které nyní žijeme.

Když se řekne slovo pohyb a zdraví, tak si někteří lidé představí upocená těla někde v tělocvičně nebo posilovně, popř. množství tréninků v různých sportovních aktivitách. Není však tomu tak. Základní pohyb v rozumné míře je nutné provozovat každý den, jelikož se jedná o jednu z aktivit, která je člověku nejenom přirozená, ale prevence kterou poskytuje, je společně s rozumnou a střídmou stravou nenahraditelná.

Pohyb je součástí našeho života a přirozenost

Od útlého dětství se pohybujete, učíte se pohybovat, abyste mohli kvalitně žít a zajišťovat si své základní potřeby. Nepohybujete-li se, tak vše se zpomaluje a může docházet k nesprávnému fungování orgánů, okysličování těla, výměně hormonů, látek apod., toto vše pak má za následek různé zdravotní neduhy našeho těla. Vše, co se v přírodě zpomalí, nebo zastaví, zanikne, což je součástí přirozenosti

a rovnováhy. Od svého narození (a vlastně ještě dřív), kdy byl člověku vdechnut život, byl mu také dán dar pohybu, který ho posouvá ke šťastnému životu, zdraví a radosti.

Pohyb pro zdraví

Pravidelně se opakující vytrvalostní aktivita (min. 20 minut denně) přináší tělu dostatek kyslíku a energie, které jsou potřebné pro každou buňku a přirozenou regeneraci těla. Zároveň přináší srdci, oběhovému systému a mozku energii, která je potřebná pro fungování člověka v běžném životě. Člověk dokáže díky pohybu redukovat svoji hmotnost, odbourávat napětí a stres, bojovat proti stárnutí a bolesti zad ...

Pohybem proti stresu

Všimněte si, že lidé, kteří se pravidelně pohybují, bývají více pohodoví a vyrovnaní, nejsou podráždění a většinou i krizové situace zvládají s nadhledem. Během cvičení dochází k vylučování dvou základních hormonů. Jedná se o endorfin (tzv. hormon štěstí) a serotonin (tzv. hormon duševní pohody). Z toho je zřejmé, že nedostatek pohybu oslabuje celkově naši psychickou pohodu, která se pak podepíše také na našem těle, neboť tělo a mysl jsou vzájemně propojeny.

Pohybem k vitalitě

Pohybem se zbavujete stresu a předcházíte civilizačním problémům, jako je například vysoký krevní tlak, cukrovka, problémy pohybového aparátu apod. Pohyb je způsob, jak docílit snížení stresu, který má za následek rozhození hladiny cholesterolu v krvi. Méně stresu se rovná uchování přirozené hladiny cholesterolu v krvi. Tělo je z větší části zásaditého charakteru. Působením civilizačních vlivů a převážně stresu se stává víc a víc překyselené. Proto pohyb, procházka z práce domů pěšky, může blahodárně působit na zdravotní stav a harmonii organismu.

Toto jsou některé důvody, proč se hýbat... Takže místo toho, abyste jeli výtahem, jděte domů po schodech. Chodte na procházky, zacvičte si, zajděte do lesa apod. Jakýkoliv pohyb se počítá. Pokud možno neopomíjejte ani své čtyřnohé miláčky (pes je vynikající parťák a rád se k vám přidá), jelikož i u našich chlupatých mazlíčků hraje pohyb stejnou roli jako u člověka.

Zdraví v našich rukou a život o prioritách

Naše zdraví leží v našich rukou, což už dávno mnozí vědí. Pohyb je dnes u moderního člověka spíš o volbě a prioritách, než že by se vyloženě musel hýbat (auta, PC, sedavá zaměstnání, apod...) Můžeme říci, že nemáme čas, že se nám nechce, protože jsme unavení, nebo že děláme těžkou práci apod. Toto jsou některé z důvodů, proč člověk raději od pohybu ustupuje a vše schovává za odpočinek a regeneraci po práci, nebo náročném dni.

Je úplně jedno, jestli člověk dělá fyzicky těžkou nebo psychicky náročnou práci, nebo již nedělá nic, jelikož je v důchodu apod. Hlavní je tělo udržovat ve zdravém pravidelném pohybu, protože jediné tak je schopná



fungovat synergie regenerace, relaxace, odpočinku, psychické pohody, udržování svalové hmoty a kostí v dobré kondici a především se tímto předchází všem civilizačním chorobám (cukrovka, obezita, vysoký krevní tlak, depresivní stavy apod.).

Na závěr

Na závěr si položte sami pár otázek k tomu, jak to máte vy s pravidelným pohybem. Které dny jsem schopen/a udělat si čas na sebe? Jaká aktivita je pro mě vhodná (procházka, rychlá chůze, běh, sport, plavání....)? Pokud se mi nechce, jaké jsou mé důvody? Jsem jenom líný/á? Co pro to, abych začal/a naplňovat základní potřebu pohybu mohu udělat? apod.

Věřím, že znovuuvědomění si důležitosti **pravidelného** pohybu ve vašem životě vás opět motivuje k procházkám, nebo jiným aktivitám. Přeji všem lidem radost ze života a také z pohybu. Zdraví máme jenom jedno.

Doxyy

OD STOLNÍHO TENISU, PŘES MAŽORETKY PO TAEKWONDO

V posledních týdnech pořádáme na pobočce na Šumbarku propagační akce pro děti z okolních škol ve snaze získat nové klienty na naše aktivity. Součástí předváděcího programu je také ukázka taekwonda, které je na Šumbarku velmi populární a má zde své zázemí. Na středisku má velkou tradici a za sebou a před sebou hodně sportovních úspěchů.

Jako pamětník jsem si při této příležitosti vzpomněl na počátky střediska v Havířově–Městě (1991) a uvědomil jsem si, že tenkrát byl podobně populárním a nosným sportem stolní tenis. Ve dvou pronajatých místnostech byly ping-pongové stoly a hrálo se denně. Výsledky se dostavily – vítězství v republikových turnajích v rámci salesiánských středisek a také úspěchy na Mezinárodních salesiánských hrách pořádaných každoročně v různých evropských městech. Stolní tenis se tak hrál ve Městě a později na ZŠ Moravská na Šumbarku, pak v Domečku a přistavěném areálu a nakonec na Majáku. Nutno podotknout, že na všech pobočkách se hraje dodnes.

Později se hledala sportovní aktivita také pro děvčata a vznikl klub mažoretek. Děvčata prošla podobnou cestou jako stolní tenisté – od skromných začátků ve Městě, až po úspěchy na celostátní úrovni se zázemím na Šumbarku.

Každé období má své TOP aktivity. V současné době je to na středisku Taekwondo.

Nejdůležitější, co všechny aktivity na středisku spojuje a spojovalo, je duch Dona Boska. Tedy nejen akcent na výhru a sportovní zápolení, ale přátelství a porozumění, v bezpečném takřka rodinném prostředí, mezi dětmi navzájem, ale i mezi dětmi a jejich vedoucími.

Duch Dona Boska je přítomen od počátku střediska napříč všemi aktivitami – od stolního tenisu, přes mažoretky po taekwondo. ☺

Pavel Honěk

TAEKWONDO TÁBOR

Se zájmovým útvarem taekwondo jsme jezdili každoročně o prázdninách na tábor, který se však nesl spíše v duchu soustředění, jak to už ve sportech bývá. Abychom tedy mohli v rámci soustředění pořádně cvičit a trénovat, potřebovali jsme tělocvičnu. Z toho důvodu jsme si oblíbili prostředí v Hradci nad Moravicí a později také v Opavě. Soustředění bylo vždy plné tréninků, fyzických cvičení a drilování technik taekwonda. Časem už to však začalo být stereotypní, a proto jsme se s trenéry rozhodli udělat poměrně velikou změnu. Letos jsme pojali prázdninový výjezd opravdu táborově a jako prostředí jsme zvolili skautskou základnu v Široké Nivě nedaleko Bruntálu. Taková skautská základna, pokud se nejedná o nově vybudovaný tábor uprostřed pole, obsahuje hlavní zděnou budovu, korýtka, ohniště, latríny, a hlavně stany s podsadou. Já osobně jezdím na tábory se stany s podsadou už asi patnáct let, a proto jsem byl velmi nadšený. Lehce jsem se však obával o děti a mládež, respektive naše cvičence taekwonda, kteří byli zvyklí na trochu jiná podmínky, většina



z nich bydlí ve městě a doposud takto v přírodě nepřespávali.

Mé obavy byly z velké části zbytečné, neboť se s nastolenými podmínkami taekwondisté poprali velmi dobře. První den byl velmi nabitý a pestrý, obsahoval třeba slavnostní vyvěšení vlajky, průzkum okolí, seznámení se „znalci“ z různých oblastí a také přípravu táboráku, který k táboru společně s kytarou neodmyslitelně patří. Jenže poté přišel večer a z útulných malých příbytků v podobě stanů se stala jeskyně plná pro některé odporného hmyzu a hlavně úhlavního nepřítele jménem „škvoří“, kterým se někdy říká také štipky či ušáci. To byla pro některé velmi tvrdá zkouška. Někde se do boje proti nim pustili na požádání vedoucí, kteří se je snažili opatrně dostat mimo stany, jinde sami cvičenci používali na vyhnání tohoto hmyzu nejrůznější techniky a postupy.

Ani hmyz však děti neodradil, a tak jsme si po zbytek tábora mohli společně užívat všechny radosti, jako například návštěvu aquaparku, výšlap na Praděd nádhernou naučnou stezkou Bílá Opava, olympiádu, běh bojovníka, noční hlídky a spousty dalších her a aktivit. Tábor dokázal cvičence stmelit a všichni si pak domů odváželi spoustu zážitků a radosti. No a všichni už se tedy těšíme na příští rok na stejném místě.

Tomáš

OPÉKAČKA NA MAJÁKU

Přibližně v polovině září proběhla na zahradě před klubem Maják tradiční opékačka. Nejprve se děti zúčastnily venkovních soutěží, které byly tentokrát zaměřeny především na koordinaci různých pohybů. Všechny připravené disciplíny děti silně zaujaly, a proto si je chtěly vyzkoušet 3x, 4x i vícekrát. K umocnění dobré nálady hrála z klubu Maják reprodukováná romská hudba, takže bylo vskutku veselo.

Zlatým hřebem programu bylo samozřejmě samotné opékání párků a chlebů, kterých bylo poměrně dost. V průběhu opékačky byl také čas na propagaci letošní nabídky kroužků na Majáku, takže se naše „děcka“ mají nač těšit. 😊

Dětem i vedoucím se akce moc líbila a určitě ji zase časem zopakujeme.
Bobr



CO KDYBYCHOM VŠICHNI MĚLI ZLOMENÁ KŘÍDLA?

Jednoho dne jsem úplnou náhodou narazila na zraněného holuba, když jsem vystoupila z autobusu o zastávku dřív. Přemýšlela jsem nad tím, jak mu pomoci, a tak jsem se vydala na cestu do zverimexu, abych mu koupila krmnou směs. Tento okamžik je v příběhu klíčový, možná až osudový, protože když jsem dorazila do zverimexu, potkala jsem paní prodavačku, která mi dala telefonní číslo na pána, který se stará o zraněná zvířata (konkrétně holuby). Po telefonátě s pánem jsem se dozvěděla, že je nutné, abych mu holuba dovezla domů, aby se o něj mohl řádně postarat. Problém byl v tom, že jsem neměla k dispozici žádný odvoz ani krabici, do které bych holuba dala. Do autobusu by měš holubem v ruce nejspíš nevzali, a tak jsem se rozhodla zavolat svým nejbližším o pomoc. Následně jsme se s tátou vydali autem na cestu. Mládě jsem nakonec vzala do krabice, kterou

jsem našla poblíž popelnice.Když jsme dorazili na místo, dozvěděla jsem se, že se jedná o mládě *Holuba hřivnáče* a že má zlomené křídlo. Nejdůležitější pro mě bylo, aby mládě bylo v pořádku, což mi pán sám potvrdil. Nasadil mu totiž potřebnou medikaci a ránu ošetřil.

Nesděluji Vám tento příběh kvůli tomu, abych se vychloubala, ale spíš proto, že poskytnout pomoc není žádná ostuda, ale přirozený akt. Často přemýšlím nad tím, kolik lidí tehdy kolem holuba prošlo a kolik jich nepomohlo. Mám pocit, že není správné přemýšlet nad tím, co by se stalo, *kdybychom všichni měli zlomená křídla*, ale občas doopravdy pomáhá položit si otázky, které nám napomohou k tomu, abychom se dokázali vžít do druhých. Myslím si, že bychom měli zdravěvyužít toho, že umíme mluvit a říct si o pomoc, když ji potřebujeme. *Hrdinství není o tom zvládat vše sám, ale snažit se problém řešit s těmi, kteří nám rozumí.*

Je nejspíš přirozené, že někdo při čtení příběhu myslí na větu: *„Byl to jen holub, proč z toho dělá takové drama“*. Mám pocit, že nám někdy nedochází, že my jsme taky jen lidé a dostáváme se běžně do úzkých. Metaforicky řečeno se ocitámev situacích, ve kterých ležíme na zemi se zlomeným křídlem, schováváme se před okolím a snažíme se být v pohodě. Přesto v hloubi duše doufáme, že alespoň jeden člověk se zastaví a zeptá se, zda nepotřebujeme pomoc.

Neměli bychom dělat dobré skutky kvůli dobré pověsti, karmy nebo pro čisté svědomí. Zastávám názor, že když chce člověk pomáhat, musí se umět vcítit do druhého, co asi zrovna prožívá, avšak nikdy nepovažovat problém druhých za svůj, natož jej žít.

Na závěr bych ráda doporučila aplikaci *Zvíře v nouzi*¹, která by (podle mě) měla být zkrátka v každém chytrém telefonu.

Vendula

¹Úvodní stránka - Záchrané stanice[online]. Copyright © [cit. 21.09.2021]. Dostupné z: <https://www.zvirevnouzi.cz>

KRÁSA PŘÍRODY NA PODZIM

Tak nám nadešel čas podzimní...

Spousta lidí je smutná, že nám skončilo to krásné sluncem prozářené a hřejivé léto, že skončily příjemné procházky letní přírodou. A přece bych tak úplně neházel „flintu do žita“, vždyť i v podzimní přírodě můžeme nalézt spoustu krásy a nezapomenutelných chviliek.

V čem jsou ukryté? Kde máme tu krásu hledat? ptáte se ...
No přece stačí vyjít ven, do přírody, kterou máme mnohdy kousíček za domem, a celou věčnost jsme ji opomíjeli.

Už to vidíte? Listy zbarvené do tisíce barev a odstínů všech možných velikostí a tvarů šumící ve větvích stromů, poletující si jen tak ve vánku či se jen tak povalující všude okolo. Mráčky plující po modrém nebi, zpěv ptáků a vůně vlhké zeminy a tlejícího listí okolo nás... Toto je jen pár skutečných krás podzimu, tak neváhejte a vyjděte ven objevovat ty další...

Pavel Toman



DON BOSKO JE PŘIPRAVENO

Každoročně se musíme snažit připravit kvalitní program pro děti nejen z okolí střediska, ale z celého Havířova.

Pevně věříme, že důvod se vracet do našich středisek po prázdninách mají všichni. A proč?

No prostě a jednoduše proto, že je u nás legrace, něco se taky přiučíte a hlavně se u nás stále něco děje, a to je podstatné.

Letos máme opět připraveno celkem cca 200kroužků, což je co říct. Letos máme nabídku opravdu pestrou. Kroužky jsou sportovní, kreativní, hudební, výtvarné, počítačové, a to jak dívčí, tak i chlapecké. Novinkou jsou kroužky zaměřené na přírodu, robotiku, vědu, vaření a šití atd. Vše naleznete na www.csvc.cz. Tahákem jako vždy je kroužek taekwonda, který má v Don Bosku dlouholeté kořeny a funguje na profesionální úrovni.

Za vším stojí fajn kolektiv pedagogů na všech pobočkách, kterým na dětech záleží a zálehet bude.

Výhodou je také to, že děti se mohou zúčastnit různých turnajů, soutěží a ojediněle víkendových akcí. Dalším neméně důležitým článkem jsou projektové dny, které dětem nabídnou možnost se dozvědět něco navíc a realizovat se. Letošní rok jsme také zavedli náborové dny, a to ve spolupráci se školami mateřskými a základními. Cílem je navázat spolupráci a realizovat akce zaměřené převážně pro školní děti.

Poslední oblastí naší činnosti jsou samozřejmě prázdniny, ať už ty velké nebo kratší. Na děti na všech pobočkách střediska každým rokem čeká pestrá nabídka táborů s různým zaměřením.

Dále také pokračujeme v Bosko Mixéru, a tak nás sledujte na instagramu, facebooku a youtube.

www.csvc.cz to je ten správný kontakt.

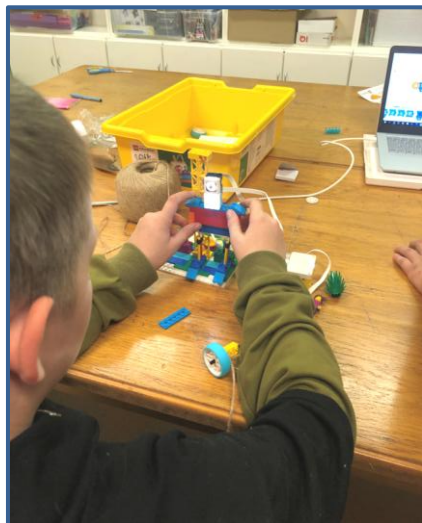
Tak neváhejte a stavte se.

David



ROBERT A TECHNOLOGICKÝ KOUTEK

Psat sám o sobě je velmi těžké. Napsat text v pár větách tak, aby vystihl moji podstatu, je velká výzva, a nechci, aby to čtenáře nudilo. Takže rovnou k věci. Narodil jsem se a vyrůstal v Havířově. Na základní škole Na Nábřeží započala moje láska k přírodním vědám, která vykristalizovala na Střední průmyslové škole chemické. Po maturitě jsem se nějakou dobu věnoval jaderné chemii v Praze. Zanedlouho mě však již osud odváděl daleko od “domova” nejen



geograficky, ale hlavně intelektuálně. Mnoho let jsem pomáhal budovat a provozovat síť kaváren a pizzerií v samém srdci Londýna (Covent Garden, Westminster). Práce nesmírně zajímavá, už jen tím, že snad neexistuje země světa, odkud jsem neměl spolupracovníka. Na druhou stranu byla práce fyzicky a psychicky velmi náročná.

Pomalu jsem začal pociťovat touhu vrátit se domů – do České republiky. Vnitřní rozhodnutí padlo v zimě roku 2018 a já začal plánovat, co po návratu. Jedno jsem věděl jistě. Rád bych se vrátit k přírodním vědám a technice. Na v mládí vysněnou vědeckou dráhu již nemám dostatek času, proto jsem se rozhodl pokračovat v rodinné tradici pedagogů a nějakého malého vědce alespoň vychovat. Rázem jsem se zapsal na studium techniky (robotiky) - biologie na Pedagogické fakultě olomoucké univerzity.

Při studiu jsem chtěl s dětmi pracovat co nejdříve. Vzpomněl jsem si na své oblíbené místo z mládí, napsal panu řediteli a nyní vám tady píšu. Ano, při základní škole jsem středisko Don Bosko navštěvoval denně, účastnil se výletů a sportovních turnajů. Stále vzpomínám, jak jsem babičce prohledával knoflíky k hráčům na můj oblíbený šprtec. A cedulka „hráči musejí mít knoflíky“ mě nutila k různým improvizacím.

Nyní bych rád ve středisku dětem předával své nadšení z přírodních zákonitostí a základů robotiky. Vysvětlujeme si svět kolem nás pomocí robotů, které si děti samy postaví a naprogramují v jednoduchém grafickém prostředí.

V kroužku se děti podle věku naučí pracovat s Lego stavebnicí a softwarem. Naučíme se stavět robotické modely podle manuálů a základy programování v grafickém prostředí. Při stavění děti rozvíjejí svoji fantazii, kreativitu, zručnost a především kvalitně stráví volný čas, což je hlavní cíl. Děti jsou součástí procesu tvoření. Trénujeme soustředění, budeme realizovat i složitější projekty a s konečným výsledkem díla přichází poznání, jak vše funguje v praxi. Součástí kroužku je i závěrečné hodnocení prací před svými spolužáky a rodiči. Procvičujeme píli, trpělivost a děti se učí vzájemné spolupráci.

Robert



PUTOVÁNÍ K PANNĚ MARIÍ POMOCNICI DO BRNA – ŽABOVŘESK A DO RAJHRADU

V sobotu 18. 9. 2021 jsme s farníky od Dona Boska a od sv. Anny (havířovských sesterských farností) navštívili jako poutníci kostel Panny Marie Pomocnice v Brně – Žabovřeskách



při salesiánském středisku volného času. V místní komunitě nyní žije P. Jan Gacík, který kdysi sloužil v naší šumberské farnosti sv. Jana Boska. Při mši svaté otec Jan vzpomněl Pannu Marii Guadalupskou, a že je dobré všechny naše potřeby vkládat do rukou Panny Marie. Na čelní stěně je vyobrazena Panna Maria s Ježíškem s rozpráženými rukama, jako by říkala: Pojdte ke mně, děti moje. Obejmu vás ve všech vašich

starostech...

Po mši svaté jsme se přesunuli do sálu pod kostelem, kde pro nás byl připraven oběd, vínečko, ženy z Havířova přivezly napečené koláče a zákusky, ke kterým jsme dostali kávu... Při dobrém jídle se hezky povídalo. Kdo měl zájem o prohlídku střediska, vydal se na ni spolu s Dominikem Hoňkem, který pokračuje v salesiánské formaci a v současnosti je právě v brněnské komunitě na dvouleté praxi. Středisko i dvě venkovní hřiště se nám moc líbila. Pak jsme se na chvíli mohli pomodlit v kapli komunity, tedy vlastně doma u zde žijících salesiánů. Svatostánek je umístěn v proskleném tubusu v rohu místnosti, aby se tak vyjádřilo, že Kristus je tu i pro všechny lidi, kteří žijí na přilehlém sídlišti.



Ale to už jsme museli spěchat na domluvenou prohlídku benediktinského kláštera v Rajhradě. Provázel nás úžasný bratr František, studnice vědomostí, která historické události ze sebe vydávala s patřičným nadšením, hereckým umem a vtípem. Aby nám ukázal i místa kláštera, kam se běžný návštěvník nedostane, museli jsme odložit plánovaný odjezd. Bratrovo vyprávění o životě v klášteře bylo okořeněno mnoha úsměvnými perličkami. Většina poutníků byla již vyššího věku, a tak uvítali možnost nákupu klášterních bylinných produktů – tinktur, sirupů, balzámů apod. Prohlídku kláštera jsme ukončili modlitbou v opatském chrámu sv. Petra a Pavla. Poslední společné foto, zamávání otce Jana a našeho Dominika, a hurá domů po překrásně prožitém dni. Jana Rei



OZVĚNY Z ORATOŘE

HAŠKOVA 1475/1, HAVÍŘOV-MĚSTO, TEL. 596 810 145, VYŠLO: 28.9.2021