

Porubská radnice informuje občany



PRIO

Leden 2025

Bezplatný měsíčník pro obyvatele městského obvodu Poruba

poruba.ostrava.cz
facebook.com/moporuba



Foto: Atletika Poruba

♦ TÉMA

**Každá pátá koruna půjde
na rozvoj Poruby**

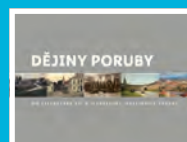
Více na straně 3



♦ AKTUALITY

**V prodeji je kniha, která
mapuje historii obvodu**

Více na straně 4



♦ SOCIÁLNÍ OBLAST

**Charitativní sbírka
pomohla Jakubu Kremerovi**

Více na straně 15



♦ VOLNÝ ČAS

**Společenská událost roku
přivítá oblíbené zpěváky**

Více na straně 19

NADMĚRNÉ ODĚVY

PÁNSKÉ VEL. 2XL - 10XL

DÁMSKÉ VEL. 46 - 74

PRODEJNA : NÁDRAŽNÍ 41

OSTRAVA

ZASTÁVKA : STODOLNÍ

PO – PÁ 9:00 – 17:00

SO 9:00 – 12:00

TEL. +420 607 954 017

WWW.NADMERKYHELA.CZ

Soutěž o chytré hodinky

Přijďte od 2. ledna do 31. března 5x darovat krevní plazmu a kromě finanční kompenzace **900 korun** za každý odběr se zařadíte do soutěže o chytré hodinky!



Cara Plasma
nám. Václava Vacka 1665/9, 708 00 Ostrava

Cara Plasma



ŠETŘÍ PENÍZE VYDAVATELŮM

Tisk rotační i plochý

Potiskujeme papír v gramáži 40–200 gramů

Potiskovaný papír: novinový, SC, LWC a křídly

Vazba lepená a šitá

Výborná cena i rychlost výroby

**Kalkulace – e-mail: tiskarna@samab.cz
www.samab.cz**

Rozpočet myslí na investice více než loni



Na ulici Průběžná už byly položeny základy pro budovu, kde bude poskytována odlehčovací služba. Jak by objekt měl vypadat, je patrné z vizualizace Ateliéru Chválek (vpravo).

Poruba pokračuje v trendu z minulých let a na investice letos zamíří více než 180 milionů korun. A to je mnohem více než loni.

✦ Zastupitelé Poruby na loňském prosincovém zasedání schválili rozpočet pro rok 2025. Počítá se s příjmy i výdaji ve výši 839,6 milionu korun, což je přibližně o sto milionů korun více než loni.

„Na investice vyčlenil obvod více než 180 milionů korun, což znamená, že v podstatě každá pátá koruna, tedy přibližně jednadvacet procent rozpočtu, směřuje do budoucího rozvoje obvodu. Poruba opět chystá řadu nových projektů, další významné stavby bychom chtěli letos dokončit. Vzhledem k neustále rostoucím cenám nebylo jednoduché vybalancovat především mandatorní výdaje a vytvořit rozpočet, který je proinvestiční a zároveň pokryje všechny další náklady,“ uvedla starostka Lucie Baránková Vilamová.

Dokončené projekty

Letos Poruba dokončí několik velkých projektů. „Týká se to především největší akce

posledních dvou let, kterou je proměna prostoru u bývalé restaurace Florida na Hlavní třídě. Hotová by měla být v polovině roku. Dokončit bychom měli i budovu pro odlehčovací službu, na kterou máme vyčleněno 35 milionů korun. Tyto akce jsou už v běhu. Samozřejmě chystáme i nové, jako například rozšíření hřbitova ve Svinově. Na projektu jsme pracovali několik let a jeho realizace se stává nutností. Na první etapu máme připraveno 25 milionů korun,“ řekla místostarostka Petra Brodová, která má investice ve své gesci.

Další miliony budou směřovat do oprav škol a školek, které jsou tradičně plánovány o letních prázdninách. „Chystáme rekonstrukci elektroinstalace v další mateřské škole, tentokrát na ulici V Zahradách, která vyjde skoro na 6,5 milionu korun. A například v Základní škole Komenského provedeme výměnu horizontálních rozvodů zdravotnických,“ doplnila Petra Brodová.

Počítačové učebny

Největší investice ve školství půjde do projektu s názvem

Pokročilé metody digitálního vzdělávání na vybraných základních školách (ZŠ). Akce je financována z evropských fondů a celkové předpokládané náklady dosahují výše 25,5 milionu korun. Její náplní je, že rekonstruovány a nejmodernější technikou budou vybaveny čtyři počítačové učebny, a to dvě v ZŠ Porubská, po jedné v ZŠ Karla Pokorného a Ivana Sekaniny. Díky této investiční akci se podaří do výuky zapojit pokročilé metody digitálního vzdělávání a propojit virtuální realitu s dalšími předměty, jako jsou jazyky, fyzika, chemie, přírodopis, matematika a další. Projekt řeší i komplexní konektivitu škol.

Příprava na budoucnost

Rozpočet samozřejmě myslí i na menší akce. Za dva miliony korun se ve spolupráci s porubskou farností opraví schody a zídka u kostela sv. Mikuláše, chystá se rozšíření kamerového systému a řada dalších věcí.

„Vyčlenili jsme i částku na projektové dokumentace akcí, které plánujeme v dalších letech. Je důležité, abychom měli připraveno co nejvíce projektů. Vždy se může objevit nějaký dotační projekt, nějaký mimořádný zdroj financování a my na to musíme být připraveni,“ poznamenala starostka Lucie Baránková Vilamová. (mot)

✦ ÚVODNÍK

Milí Porubané, před několika málo dny jsme vykročili, a já věřím, že pravou nohou, do nového roku.

Ráda bych vám proto popřála, aby byl rok 2025 přesně takový, jaký si sami přejete, plný pohody, štěstí, lásky a hlavně zdraví.

Zároveň věřím, že se vám alespoň na chvíli podařilo zamyslet nad rokem uplynulým, nad tím vším, co se vám povedlo, čeho jste dosáhli, v čem jste byli úspěšní a proč.

Důležité je si však také připustit, že ne všechno se dá vždy absolutně zvládnout, a ne ve všem musíme být dokonalí.

Velmi ráda si občas vzpomenu na životní krédo mého bývalého kolegy v práci, který mi často říkával, že smyslem života je dosažení štěstí.

Musím přiznat, že čím jsem starší, tím více tomuto přesvědčení rozumím. Každý spatřujeme to své štěstí v něčem jiném.

Málokdy si však uvědomujeme, že vlastně už šťastní jsme. A velmi často to bývá díky zdánlivým maličkostem, které nám dělají život hezčí. Zkusme proto dělat život hezčí sobě i těm okolo nás.

Přeji všechno nejlepší v novém roce a pevné zdraví vám i vašim blízkým.

Vaše starostka
Lucie Baránková Vilamová



Vybrané investiční akce v letošním roce v tis. Kč

Revitalizace veřejného prostoru Florida	62 067
Odlehčovací služba	35 634
Pokročilé metody digitálního vzdělávání	25 500
Rozšíření hřbitova a smuteční obřadní síň	25 000



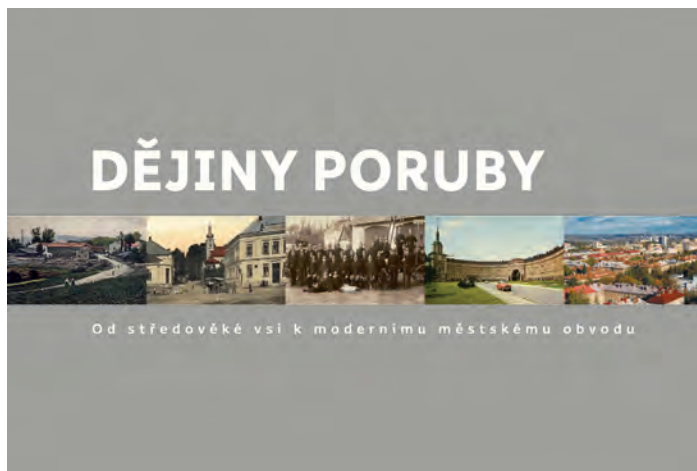
Vychází unikátní kniha, která potěší znalce i patrioty

Kniha, která tady ještě nebyla. To je publikace Dějiny Poruby: Od středověké vsi k modernímu městskému obvodu, kterou loni v prosinci vydal městský obvod.

❖ Kniha Dějiny Poruby: Od středověké vsi k modernímu městskému obvodu mapuje historii Poruby od dávné minulosti až po současnost. V mnoha směrech je unikátní.

„Poruba dosud nedisponovala žádnou dřívější vlastní monografií. Z počátku 20. století sice známe brožurku faráře Josefa Bystřičana, ale podobně komplexní dílo o obvodu zatím nikdo nenapsal,“ říká historik Jiří Brňovják, který spolu s iniciátorem nápadu Martinem Tomáškem publikaci redakčně připravil.

Na knize se podílela řada regionálních historiků, archivářů, pracovníků Národního památkového ústavu nebo pedagogů. „Vzniklo dílo, které je přístupné laickému čtenáři,



Obal knihy Dějiny Poruby: Od středověké vsi k modernímu městskému obvodu

ale které erudovaní autoři z nejrůznějších sfér zpracovali na základě odborných historických metod,“ zdůrazňuje Brňovják.

Publikace se dělí na dvě části. První je chronologická a podrobně mapuje dějiny Poruby, druhá je tematická. „Detailně popisujeme například veřejnou

dopravu ve 20. století, architekturu a urbanismus, literaturu, hudební tvorbu, jedna z kapitol se věnuje výtvarnému umění nebo heraldickým památkám. Nebývá časté, že by byla vydána nějaká podobně koncipovaná kniha,“ uvádí historik z katedry historie Ostravské univerzity.

Plusem knihy je, že rekapituluje dosud známá fakta, ale zároveň přináší řadu nových poznatků. „Samotnou mě překvapilo, kolik nových informací autoři díky pečlivé práci v archivních dokumentech o Porubě zjistili. Porubané jsou obecně velcí patrioti, proto věřím, že se publikace stane nedílnou součástí knihovny všech, kteří v našem obvodu bydlí. Cenné informace tam najde každý, od milovníka historie přes znalce dopravy nebo umění až po toho, kdo bude chtít zavzpomínat na své dětství,“ konstatuje starostka Lucie Baránková Vilamová.

Kniha je v prodeji v informačním centru na Hlavní třídě. Její slavnostní křest je naplánován na letošní rok.

První veřejně přístupné ukázky z knihy jsou uveřejněny na straně 17 tohoto vydání zpravodaje PRIO. V textu se čtenáři dozvědí, z kterého roku pochází nejstarší písemná zmínka o Porubě. (ski)

Corrency se u rodičů a dětí setkal s rekordním zájmem

❖ Městský obvod Poruba i loni podpořil děti do 15 let v mimoškolních aktivitách a při nákupu vybraného zboží. Zájem byl obrovský.

Poruba se v roce 2024 podruhé zapojila do projektu Corrency. Díky tomu mohly děti do 15 let prostřednictvím rodičů či zákonných zá-

stupců získat 1 000 correntů, což je ekvivalent 1 000 korun, na útratu u registrovaných obchodníků nebo spolků. Dar mohli využít při koupi zboží, jako například školních potřeb nebo služeb, tedy volnočasových kroužků a mimoškolních aktivit. Až polovinu ceny bylo možné zaplatit correnty a zby-

tek částky doplatit ze svého. Projekt opět zaujal, využil ho maximální počet lidí, a navíc podpořil místní ekonomiku.

„Corrency je způsob, kterým chceme podpořit mladé rodiny. Ty to především na začátku školního roku neměly lehké a čekaly je vyšší finanční náklady, s kterými jsme jim aspoň trochu pomohli. Těší mě, že se zapojilo 3 500 lidí, což bylo maximum, se kterým jsme loni počítali,“ uvedla starostka Lucie Baránková Vilamová.

Městský obvod vyčlenil pro projekt částku 3,5 milionu ko-

run. Porubané z ní využili více než osmdesát procent, konkrétně 2,8 milionu korun. Svě correnty mohli utratit u devětačtyřiceti registrovaných provozovatelů. Celkem bylo provedeno 5 265 transakcí.

„Corrency plní to, co od něj očekáváme. Druhého ročníku se zúčastnilo o tisíc lidí více, rozšířila se i paleta živnostníků, u kterých mohli své correnty utratit,“ dodala starostka.

Více informací o projektu lze najít na webu poruba.corrency.cz.

(mot)



Projekt Corrency pomohl rodičům dětí i s platbou volnočasových kroužků, včetně robotiky v Domě dětí a mládeže Ostrava-Poruba.

Foto: Dům dětí a mládeže Ostrava-Poruba

Corrency v Porubě v roce 2024

Počet zapojených občanů: 3 500

Počet zapojených obchodníků: 49

Počet transakcí: 5 265, u kterých bylo využito 2 807 600 correntů

Celková podpora obchodníkům: 6 605 140 korun

Subjekty s největším počtem transakcí: Direct Way (papírnictví), La Botka (dětská obuv), Lékárna ve Věžíčkách

Obchodníci, u kterých občané utratili nejvíce correntů: La Botka (dětská obuv), Direct Way, s. r. o. (papírnictví), Dům dětí a mládeže Ostrava-Poruba

Atraktivní kruhová dominanta obvodu se už rýsuje

Loni začala revitalizace prostoru, pro který se vžilo všeobecné označení „U Floridy“. Místo bude vhodné pro pořádání workshopů, divadelních představení, sportovních akcí i koncertů.

❖ V červenci loňského roku se stavební firma pustila do proměny území pod kruhovým objezdem Hlavní třídy. „Byly provedeny veškeré bourací práce, tedy odstranění objektu bývalé restaurace, někdejších podzemních toalet a veškerých zpevněných ploch. Rovněž byl odstraněn veškerý původní mobiliář, lavičky i stožáry veřejného osvětlení. Demontována byla také obě umělecká díla, která před svým návratem do prostoru projdou renovací. Je provedeno osmdesát procent veškerých zemních a výkopových prací, které jsou pro proměnu lokality nezbytné. Položeno je množství nových inženýrských sítí



Zástupci radnice revitalizované území pravidelně kontrolují.

včetně retenčních objektů,“ uvedla místostarostka Petra Brodová, která má ve své gesci mimo jiné investiční projekty obvodu.

Práce budou v lednu pokračovat v závislosti na klimatických podmínkách. „Probíhají práce související s instalací vizuálně nejvýznamnějšího prvku proměny celého pro-

storu, kterým je kruhový pochozí objekt, který poslouží i jako terasa. Jde o betonáž základových patek pro ocelovou konstrukci tohoto rozměrného kruhového objektu, následovat bude samotná montáž konstrukce. Vzhledem ke kruhovému tvaru je realizace všech konstrukčních prvků a detailů náročná na precizní

a přesné provedení,“ nastínila místostarostka, na co stavaři aktuálně soustředí nejvíce pozornosti.

Díky proměně vznikne uživatelsky přívětivý veřejný prostor s několika vodními prvky a vysokým podílem zeleně. Vysazen bude parkový a částečně šterkový trávník a skoro dva tisíce metrů čtverečních záhonů. Počítá se s bistro a veřejnými toaletami. Součástí projektu jsou nové lavičky a mobiliář. Starý asfalt na chodnicích a na hlavní zpevněné ploše nahradí kvalitní betonová dlažba, na hlavní ploše ve velkoformátovém provedení.

Stavební práce by měly být ukončeny letos v létě. „Celý prostor bude bezbariérový a půjde o další reprezentativní místo vhodné pro setkávání, trávení volného času, a budeme tam moci pořádát nejrozličnější kulturní, společenské i sportovní akce,“ dodala starostka obvodu Lucie Baránková Vilamová. (ski)

Park u kulturního domu zkrášlila revitalizace

❖ Díky investici za 11,4 milionu korun získal i druhý park u Domu kultury Poklad novou podobu. Revitalizace probíhala loni od srpna do listopadu.

Zatímco první park, kterému dominuje kašna Vladislava Gajdy, slouží odpočinku, tento druhý se zaměřuje na aktivní pohyb. Díky třem sdruženým prostorům pro sport s pryžovým povrchem je v něm více sportovních a herních možností.

„První ocenění spíše děti, protože tam najdou oblíbené trampolíny. Na druhé ploše je basketbalový koš a na třetí stoly na stolní tenis a menší workoutová sestava na protažení. Vše je umístěno dále od okolních bytových domů, aby jejich obyvatelé nerušil případný hluk,“ představila proměnu území místostarostka Petra Brodová.

Park po rekonstrukci křižují dvě hlavní pěší trasy ze zámkové dlažby. Ty jsou dále doplněny nepevnými chodníky

z mlatu, u kterých nechybí lavičky či místo s posezením s šachovými stolky.

Vysazeny byly keře, 22 stromů, jako například lípy, javory a borovice, osm tisíc cibulovin a deset tisíc trvalkek, které na jaře vykvetou. I v tomto parku je k dispozici pítka.

„Naším záměrem bylo vytvořit komplexní prostor, který rozšíří a zlepší možnosti pro trávení volného času dětí i dospělých. Velkou výhodou parku je, že nyní tam lidé mohou relaxovat a zároveň se věnovat sportovním aktivitám,“ doplnila starostka obvodu Lucie Baránková Vilamová. (ski)



Na stolech na stolní tenis si mohou zahrát děti i dospělí.

Velkoobjemové kontejnery

❖ **Od 27. ledna do 7. února** budou na vybraných místech, zejména prvního stavebního obvodu, umístěny velkoobjemové kontejnery, kde lze odkládat rozměrnější odpad z domácností (stoly, židle, skříně, koberce, dřezy, vany atd.). Přesný harmonogram s místy usazení kontejnerů je zveřejněn na stránkách obvodu poruba.ost-rava.cz v sekci Občan – Služby – Sběrné dvory a velkoobjemové kontejnery.

Finanční pomoc pro zasažené povodní

❖ Zastupitelstvo statutárního města Ostravy rozhodlo o mimořádné finanční pomoci těm, kteří byli postiženi zářijovou povodní. Žádost o peněžitou pomoc lze podávat **do 15. ledna 2025**, a to výhradně prostřednictvím formuláře na internetových stránkách pomoc.ost-rava.cz. Podrobnější informace jsou na webu poruba.ost-rava.cz v sekci Aktuality.

(ski)



Co byste popřáli Porubě pro letošní rok?

➤ Tato strana slouží jako platforma pro názory zastupitelů na přích celým politickým spektrem Poruby. Najdete zde odpovědi na otázky, které se týkají života v našem obvodu. V převážné většině jde o otázky, které jsou nějakým způsobem vázány na téma aktuálního vydání zpravodaje PRIO.

Každá politická strana či hnutí zastoupené v zastupitelstvu dostanou stejně velký prostor k vyjádření. Bez ohledu na počet zastupitelů a volební výsledek. Názory, které si zde přečtete, nejsou oficiálními názory Úřadu městského obvodu Poruba, ale odrážejí pouze názory jednotlivých stran a hnutí, které jsou zastoupeny v Zastupitelstvu městského obvodu Poruba, případně názory těch, které jednotlivé strany a hnutí pověřily k tomu, aby se na této straně vyjádřili.



Petra Brodová, ANO

Nejen do roku 2025, ale i do všech dalších let přeji Porubě, aby si udržela svůj status skvělého místa k životu a aby se dále rozvíjela ke spokojenosti svých obyvatel. I v letošním roce budeme pracovat na mnoha projektech, které posunou Porubu zas o kousek dál, ať už jde o zlepšení veřejných prostranství, vnitrobloků, investic do škol či bytového fondu. Porubané i návštěvníci si užijí řadu tradičních i nových akcí. Přeji Porubě a Porubanům, aby, až se za rok 2025 ohlédnou, mohli říct, že to byl dobrý rok, který přinesl do jejich života příjemná a inspirativní setkání a zážitky. Rok, ve kterém Poruba nestagnovala a zase o něco zkrásněla.



Soňa Janke, SPD

Městskému obvodu Poruba přeji do roku 2025, aby zůstal místem, kde se jeho občanům žije spokojeně a kde také rádi tráví svůj volný čas. Přeji Porubě, aby i nadále rozvíjela kulturní a sportovní akce pro všechny generace a zlepšovala infrastrukturu, která usnadňuje každodenní život obyvatel. Především přeji, aby si tento obvod plný zeleně, bezpečného prostředí a podpory pro místní komunity uchoval svůj jedinečný charakter, který ho činí tak výjimečným.



Daniel Naivert, Ostravak

Na tuto otázku všichni známe několik krásných odpovědí. Aby Poruba měla stále více zeleně, krásná hřiště, parky pro procházky, dostupné služby. Zkrátka aby život v naší Porubě byl šťastný, bezpečný a komfortní. Nicméně se nám v našich přáních vytratilo jedno důležité slůvko. Slůvko, které nám všem zabezpečuje si něco přát, něco prožívat, něco využívat a žít bez strachu, co bude dál. A právě proto nám všem do nového roku přeji mír. Mír nám zabezpečí žít plnohodnotným životem, který si můžeme tvořit podle našich přání. Mír je to, co je dnes skloňováno po celém světě. Mír znamená štěstí, který vytváří úsměvy na tváři a rozáří naše srdce.

Vyjádření zastupitelů v anketě nejsou nijak korigována ani ověřována, a tudíž neodrážejí názor Úřadu městského obvodu Poruba.



Jan Abrahamčík, ODS

Porubě do následujícího roku přeji co nejvíce spokojených lidí, kteří tady rádi žijí, pracují, chodí do škol a užívají volných chvil. Přeji jí mnoho úspěšných akcí. Ať už se týkají projektů, které naši obec zvelebí, přispějí k pohodlnějšímu bydlení a povedou k prosperitě Poruby. Rovněž sportovních či kulturních akcí, kde se lidé mohou potkávat, užít si volnočasových aktivit nebo se pobavit. A obyvatelům Poruby přeji v novém roce všechno nejlepší, pevné zdraví a pohodu.



Vojtěch Curylo, KDU-ČSL

Je za námi rok 2024, prožili jsme vánoční svátky. Mnoha lidem bylo v těchto svátečních dnech příjemně. Možná jsme si pokládali otázku: proč takovou vzácnou atmosféru zažíváme jenom o Vánocích, proč netrvá třeba celý rok? Jsme nuceni se po svátcích vrátit zpět do všedního života se všemi jeho starostmi i bolestmi? Aktivita k lepšímu je však na naší straně. Svět se může začít měnit v každém z nás. Možná to na první pohled mnoho neznamená, ale ve skutečnosti to znamená všechno. Každý z nás přece může začít měnit svět k lepšímu jen z vlastního nitra, a tak prožívat své osobní Vánoce. Kež se nám tak daří aspoň po celý nový rok 2025.



Michal Šíma, SOCDEM

Porubě bych popřál do roku 2025 rozvoj, který bude založený na zdravém selském rozumu. Ať se městský obvod rozvíjí s ohledem na potřeby jeho obyvatel, s rozvahou a praktičností, ať se staví tam, kde to dává smysl, a nejen podle trendů. Přeji, aby se dbalo na kvalitní infrastrukturu, která bude sloužit lidem a nejen „modernímu vzhledu“. Ať zůstane místo pro komunitní život, přirozené vztahy mezi lidmi a podporu rodin, a to vše s ohledem na přírodu a udržitelnost. Ať se rozhodnutí přijímají s rozumem, aby Poruba zůstala místem, kde se lidé cítí doma a kde se život vyvíjí krok za krokem, v souladu s realitou a každodenními potřebami.



Martina Dušková, Piráti

Do roku 2025 přeji naší krásné Porubě spoustu energie, dobrých nápadů a hřejivého sousedského ducha. Ať se nám společně daří dělat z Poruby místo, kde se dobře žije, pracuje i odpočívá. Těším se na další společné projekty, které posunou Porubu zase o krok dál. Děkuji všem, kteří svou prací, ochotou a nápady přispívají k tomu, aby náš městský obvod byl místem, na které můžeme být hrdí. Společně můžeme zvládnout cokoliv – a věřím, že rok 2025 bude plný radosti, spolupráce a úspěchů.

PF 2025

Redakce zpravodaje PRIO přeje všem
v roce 2025 hodně zdraví a štěstí.



Nadace Dobrý anděl posílá vaše
příspěvky rodinám vážně nemocných

DO POSLEDNÍHO HALÉŘE

Elinka, 2 roky

Od narození se potýká s progresivní
míšní svalovou atrofií. Díky terapiím
a rehabilitacím, na které přispívají
i Dobří andělé, nyní dokáže sedět
a pohybovat se na vozíčku.



Pomáhejte dětem i rodičům s vážným onemocněním.

www.dobryandel.cz



Osobám bez přístřeší slouží ordinace pro chudé

Stát se osobou bez domova lze velmi rychle. Mnohdy se člověk ocitne na lavičce v parku na základě několika po sobě jdoucích nepříjemných okolností, které v danou chvíli neuměl řešit. Najít východisko ze situace, kdy už je člověk na ulici, je sice obtížné, ale existují organizace a subjekty, které lidem bez domova nabízejí pomocnou ruku.

♦ Na území městského obvodu se dlouhodobě zdržuje přibližně 50 osob bez přístřeší. Ne všichni z nich však mají trvalé bydliště v Porubě.

„Pracovnice oddělení sociálních věcí úřadu městského obvodu pravidelně vyhledávají osoby bez přístřeší a nabízejí jim pomoc. Díky dlouholeté praxi mají přehled o místech, kde se jejich klienti nejčastěji zdržují. Od podzimu a v průběhu zimních měsíců probíhají intenzivnější šetření v terénu. Zaměstnankyně odboru so-



Místa, kde lze využít zdroj tepla, bezdomovcům vyhovují.

Snímky: archiv ÚMOB Poruba

ciálního klienty informují o pobytech například v nízkoprahových denních centrech nebo v noclehárnách. Poradí jim, jak si vyřídit doklady a dávky, využít šatníky různých charitativních organizací nebo potravinovou banku,“ informuje místostarostka Martina

Dušková, která má ve své kompetenci sociální záležitosti.

Spása charitativních organizací

Osobám ohroženým sociálním vyloučením se věnují rovněž pracovníci Charity Ostrava, Armády spásy nebo příspěvkových organizací města a městských obvodů, které provozují azylová zařízení.

„Terénní pracovníci Armády spásy navštěvují vytipované lokality v Ostravě a nabízejí pomoc osobám bez přístřeší nebo ohroženým ztrátou bydlení. Ty se mohou v nízkoprahových denních centrech

vysprchovat, vyměnit si oblečení a v případě potřeby je jim poskytnuta i základní strava,“ zmiňuje dále Dušková.

Pro přespání slouží noclehárny na ulicích Sirotců (provoz od pondělí do neděle od 18.30 do 7.30 hodin) a U Nových válcoven (provoz každý den od 18.30 do 6.45 hodin).

Záleží na přístupu lidí

Unikátní službou je ordinace pro chudé, která se také nachází na ulici U Nových válcoven. Je určena klientům azylových domů, osobám bez přístřeší a obyvatelům sociálně vyloučených lokalit, kteří mají ke zdravotní péči omezený přístup. Pokud to situace vyžaduje, jsou lidé bez domova ošetřeni v nemocnicích, kde jim zdravotně-sociální pracovníci pomáhají zajistit další péči.

„U všech těchto služeb však záleží, jak lidé ke svým problémům přistoupí. Pomoc zainteresovaných pracovníků a služeb nikdy nenahradí vůli klienta, pokud nechce svůj současný stav zlepšit,“ doplňuje Dušková.

Jak vidno, když se člověk ocitne ve svízelné sociální situaci, stále je k dispozici vícero prostředků, jak zajistit nápravu. Na prvním místě však musí být snaha tuto situaci řešit.

(red)

Důležité kontakty

- ♦ **Charitní dům svatého Františka – noclehárna**, Sirotců 683/41, Ostrava-Vítkovice; telefonní čísla 599 527 496, 733 166 492
- ♦ **Noclehárna pro muže a ženy**, U Nových válcoven 9, Ostrava-Mariánské Hory, telefonní číslo 773 770 101
- ♦ **Ordinace pro chudé**, U Nových válcoven 9, Ostrava-Mariánské Hory, telefonní číslo 773 770 250
- ♦ **Oddělení sociálních věcí Úřadu městského obvodu Poruba**, Gen. Sochora 6013, Ostrava-Poruba, telefonní číslo 599 481 550



Lidé bez přístřeší často zabírají lavičky.

Faktory, které přispívají k bezdomovectví:

- ♦ chudoba a nezaměstnanost
- ♦ sexuální a psychické zneužívání v dětství nebo dospívání
- ♦ rodinné rozvraty a konflikty
- ♦ delikventní chování
- ♦ zkušenost s pobytem ve vězení
- ♦ dluhy, hypotéky, nezaplacené nájem
- ♦ sousedské neshody
- ♦ zneužívání alkoholu a drog
- ♦ vyloučení ze školy, nízká kvalifikace
- ♦ psychické poruchy.

Jak pomoci lidem bez domova?

- ♦ darovat potraviny v potravinových sbírkách;
- ♦ darovat šatstvo, spacáky, deky Armádě spásy, Charitě Ostrava a dalším neziskovým organizacím, jako například ADRA, Moment atd.;
- ♦ zakoupením takzvaných nocleženek, které umožní přespání v noclehárně i klientům, kteří z různých důvodů finanční prostředky nemají.

Zdroj: Ministerstvo vnitra České republiky

Jarmark vykouzlil pohodu a dobré skutky

Od 29. listopadu do 21. prosince se na Alšově náměstí konal vánoční jarmark. Ke sváteční atmosféře zahrály a zazpívaly například kapely Legends se vrací, Rock & Roll Band Marcela Woodmana, Porubští trubači či zpěvačka Mikaela. Vystoupily také děti z mateřských škol. Velký zájem návštěvníků vyvolaly i akce Česko

zpívá koledy a charitativní punč se starostkou, během kterého vedení obvodu servírovalo tento horký nápoj všem milovníkům lahodného pití. Finanční výtěžek byl věnován dobročinnému projektu Srdce pro Porubu. Více informací o předání šeku již čtrnáctému příjemci sbírky je uvedeno na straně 15.





Cesta bez překážek nikam nevede, říká olympijská

Kalendář loni ukazoval 10. srpna, když Nikola Ogrodníková udělala velkou radost sama sobě, svým blízkým i milionům českých sportovních fanoušků. Právě v tento den poslala oštěp do vzdálenosti 63,68 metru, čímž si vysloužila olympijský bronz. Tohle jsou známá fakta. O něco méně se ví, že držitelka stříbrné medaile z mistrovství Evropy v Berlíně v roce 2018 začínala s atletikou v Porubě. A právě ohlednutím za obdobím, které Nikola Ogrodníková prožila v našem obvodu, jsme odstartovali rozhovor. Kromě olympijských vzpomínek jsme se dále zabývali tím, jak česká oštěpařka nahlíží na sportovní úspěchy nebo proč může být přínosné, když jdeme po schodech nahoru.

❖ Co se vám vybaví jako první, když se řekne Poruba?

Základní škola Porubská a moje začátky s atletikou. Při výběru jsme běhali překážkovou dráhu a házeli míčkem. Když jsem jím hodila, všiml si mě trenér Stanislav Šuška, a asi věděl, že mě berou. (smích) I když sama jsem netušila, jak na tom jsem, ostatní kluky a holky jsem nesledovala. Velmi ráda na to období vzpomínám. Měli jsme super třídu, dodneška mám spoustu kamarádů ze základní školy. I když ne všichni vydrželi u sportu a pokračovali ve studiu na Sportovním gymnáziu Dany a Emila Zátokových.

❖ Byla jste v dětství tím typem sportovkyně, která se na tréninky těšila?

Ano, těšila jsem se. Tréninky, lítání po venku s kamarády a odpočinek jsem vždy upřednostňovala před školou. (smích)

❖ Čím vás atletické tréninky zaujaly, že jste se nezačala věnovat jinému sportu nebo dokonce jiné volnočasové aktivitě?



Nikola Ogrodníková se loni v listopadu vrátila do míst, kde s atletikou začínala.

Už od narození jsem měla v sobě cílevědomost. Bavilo mě být ve všem dobrá, i když ne vždy se mi to povedlo. Špatně jsem nesla, když jsem nevyhrála. Na druhé straně jsem se s tím pak musela nějak popasovat a trénovat více. Je pravda, že ne vždy se mi na trénink chtělo. Občas jsme v žácích i dorostu nějaké tréninky flákali, ale tehdy jsem si ještě neuvědomovala, že tím ošizuju jen sama sebe.

❖ Jste soutěživá i mimo sportovní kolbiště?

Myslím si že jo. I když v minulosti u mě byla soutěživost větší. Všimla jsem si toho také v oštěpařském sektoru. Jsme sice soupeřky, ale když se nám něco fakt povede, máme z toho všechny radost. Naopak když se něco nepodaří, dokážeme s tím člověkem soucit, protože víme, že se nějak trápí. Tohle mě naučil sport. V současnosti je ta empatie větší. Tohle dříve nebylo.

❖ Je všestrannost vaším poznávacím znakem?

Velmi ráda zkouším ostatní sporty, ale nejsem perfektní ve všech. Baví mě učit se nové věci. I v osobním životě. Když třeba vařím, ráda zkouším re-

cepty, které jsem předtím nikdy nedělala. Svým způsobem je to pro mě výzva.

❖ Vraťme se nyní do loňského srpna, kdy jste na olympiádě v Paříži získala bronz. Vybavíte si vaše první pocity, když jste věděla, že vám medaile neunikne?

Bylo to před mým šestým pokusem. V prvé řadě jsem chtěla ještě zatlačit na druhé místo, protože zas tak daleko to nebylo. Nicméně musela jsem se hlavně soustředit na to, aby se mi nespustila záplava slz.

I proto jsem nebyla úplně koncentrovaná na běh a techniku. Nějak jsem ten oštěp hodila, ale už jsem nad tím moc nepřemýšlela. (smích)

❖ Jaké další momenty ze závodu vám utkvěly v paměti?

Po třetím hodu jsem byla šťastná, že se mi konečně povedl pokus, který jsem chtěla. V tu chvíli mi ještě nedocházelo, že se posunu na třetí místo. Když na výsledkové tabuli blikla trojka, řekla jsem si, že to je super, ale věděla jsem, že pořád zbývají další tři pokusy. Nechtěla jsem si ještě žádnou medaili připouštět, i když si člověk s tou myšlenkou pohrává. Pořád jsem se musela soustředit, protože tam bylo pět, šest závodnic, které mě mohly přehodit. Byla jsem připravena na jejich případný daleký hod reagovat.

❖ Které faktory podle vás rozhodly o tom, že jste se dostala na olympijské stupně vítězů?

Myslím si, že jsem zvládla situaci, když mi teklo do bot. I když jsem se první dva hody trápila, pořád jsem věřila, že na tom nejsem tak špatně, abych házela 55 metrů a že mé limity jsou někde jinde. Už před kvalifikací jsem věděla, že jsem na tom dobře, ale nějak jsem se s tím dlouho srovnávala. Akorát jsem minulou sezonu měla



Listopadové setkání olympijské medailistky a začínajících sportovců z klubu Atletika Poruba přineslo všem zúčastněným řadu cenných poznatků.

medailistka z Paříže Nikola Ogrodníková

hodně nevyrovnanou, takže to nebylo tak, jako když máte formu a házíte každý závod stabilně. Roli hrálo i to, že dvě velké favoritky nezvládly kvalifikaci a do finále nepostoupily.

❖ Mohla jste u vašeho nejdelšího hodu udělat ještě něco lépe?

(smích) Kdybych mohla udělat něco lépe, určitě to v tu chvíli udělám. Spíše mě hodně mrzí, že jsem nebyla ve stejném rozpoložení jako během kvalifikace. Ať už tím, jak byla nastavena hlava nebo jak pracovalo tělo. Nevím, zda to bylo tím, že jsem byla unavenější, ale cítila jsem se jinak než na kvalifikaci.

❖ Na závěrečném ceremoniálu jste s kanoistou Martinem Fuksou byli vlajkonoši české výpravy. Jak na to vzpomínáte?

Bylo velmi horko a ceremoniál trval několik hodin, takže to bylo hodně náročné. Říkala jsem si, že tohle se však děje jednou za čtyři roky, takže tam musím vydržet až do konce. Další den budu unavená tak i tak. (smích)

❖ Poznáte, že se vám v daný den bude dařit?

Ne úplně. Navíc třeba ráno se můžu cítit jinak než večer. Určitou zdravou nervozitu vítám, protože vím, že mi na tom záleží. Celý proces závodů



Elegance v podání Nikoly Ogrodníkové

Foto: archiv Nikoly Ogrodníkové

na mistrovství světa nebo olympiádě je velmi zdoluhavý. Na stadion přijedete asi dvě hodiny před závodem, takže nervovat se dvě hodiny před závodem vám nepomůže. A může se stát, že pak v sektoru už nemáte adrenalin. V Paříži hráli velkou roli diváci. Stadion byl plný a byla to tak zážračná a krásná atmosféra, že mi to určitě pomohlo.

❖ Na co se obvykle při úspěších zapomíná?

Po každém úspěchu máte rozhovory v novinách, časopisech, jste zváni do různých podcastů a podobně. Osobně bych však na tohle nechala týden, dva. A pak by opět mohl nastat stejný život jako před ziskem medaile. Musím přiznat, že následující měsíc po olym-

piádě mě velmi vyčerpal. Měla jsem ještě další závody a musela jsem veškeré rozhovory utnout. Přijela za námi rodina z Kanady, a proto jsem se chtěla věnovat jí. Kdybych jezdila po rozhovorech, tak třeba dědu s babičkou uvidím až za rok. Mediální záležitosti tedy musely počkat. S tím souvisí i fakt, že jsem po závodě měla úplně zavalený telefon zprávami a gratulacemi, takže jsem na ně ani nestíhala odepisovat. Původně jsem chtěla, ale opravdu jich bylo tolik, že bych musela být na telefonu furt. Četla jsem všechny vzkazy, ale ne všem bylo možné odepsat.

❖ Máte oblíbené motto?

Jeden můj známý se mě dříve snažil podpořit slovy, že život není koncert na přání. Na noze

mám vytetováno, že jestliže v životě najdeš cestu bez překážek, pravděpodobně nikam nevede. Opravdu tomu tak je. Člověk během života zažívá tolik věcí, které často nejsou ani fér, ale prostě se s tím musí nějakým způsobem sám poprat. A vlastně zjistit, proč se mu děje to, co se děje, a něco s tím udělat.

❖ V čem by Nikola Ogrodníková mohla inspirovat druhé lidi?

(smích) Myslím si, že ne vždy jsem to v životě měla jednoduché. Nedostala jsem nic zadarmo. Častokrát mě lidi nějakým způsobem odepsali. Byla jsem však vytrvalá a šla si za svými sny, i když to bylo těžké a psychicky velmi náročné. Asi to mám nějakým způsobem v povaze. Nikdy mě napadlo skončit. Myslím si, že když dvě, tři sezony nevyjdou podle vašich představ, neznamená to, že je všechno špatně a úspěch nepříjde. Je to pořád o nějaké chůzi nahoru po schodech. Nikdy nevíme, jak jsou ty schody dlouhé.

❖ Rozloučit se můžeme vaším přáním do nového roku pro čtenáře zpravodaje PRIO...

Hlavně bych všem přála, aby byli zdraví a spokojení s tím, jak žijí, zbytečně neřešili druhé a aby se měli rádi.

(ski)

Trenér Stanislav Šuška: Nevzdávat se za žádnou cenu

❖ „Nikolu jsem poprvé viděl v akci někdy v roce 2000, ve čtvrté třídě základní školy na Fifejdách při testování v tělesné výchově. Školu jsem navštívil v rámci svého pravidelného skautingu pohybově nadaných dětí pro sportovní třídu Základní školy Porubská a porubskou atletiku. Nikola byla při testovací hodině dominantní po všech stránkách. Okamžitě jsem ji pozval k oficiálním výběrům do naší sportovní atletické třídy.

Vzhledem k tomu, že jsem sám v mládí házel oštěpem, zaujaly mě přirozená síla, dynamika a skvělý somatotyp, které Nikolu předurčovaly pro hod oštěpem. Už od atletických počátků byly u Nikoly hlavním motorem výborná hlava a touha po vítězství. Nevzdat se za žádnou cenu!

Základem přípravy dětí a mládeže je všestrannost, což Nikola svou cestou přes míčové hry, vytrvalostní běhy,

překážky či víceboje jednoznačně potvrzuje.

Samozřejmě přechod z mládežnické atletiky mezi dospělými byl pro Nikolu těžký. Pomalu se seznamovala se specifickým oštěpařským tréninkem, ale opět úradovala její skvělá hlava. K přirozené cílevědomosti a tvrdohlavosti se postupně přidávala i pokora, což nakonec slavilo úspěch.

Zlomová sezona byla v roce 2014, kdy si Nikola připsala svůj první start na mítinku

Diamantové ligy. Také poprvé přehodila 60 metrů. Následně přišla i první velká akce mezi dospělými, a to mistrovství Evropy v Curychu.

Cesta mezi světovou oštěpařskou špičkou se postupně otvírala, ale byla ještě pořádně hrbolatá a klikatá. Nikola se nakonec rozhodla pro životní změnu a přechod do pražské Dukly.“

Stanislav Šuška,
první atletický trenér
Nikoly Ogrodníkové



www.kavalo.cz



Zveme Vás do nově otevřené kávotéky - prodejny s výběrovou zrnkovou kávou, espresso barem a posezením.

Až 30 druhů výběrové zrnkové kávy od 5 evropských pražírén - každý si u nás vybere!
Káva na místě nebo s sebou, snídaně, domácí croissanty, koláče, přírodní limonády, naturální vína a míchané drinky.

Najdete nás v Porubě na Hlavní třídě č.p. 685, otevřeno máme každý pracovní den od 8-19h. Jste srdečně zváni!

10 % SLEVA

Přijďte s výstřížkem a na Váš první balíček zrnkové kávy z Kavala v Porubě máte 10% slevu.



International Festival Ballet

11.1.2025

OSTRAVA

Multifunkční aule GONG

Největší na světě!

LABUTÍ JEZERO

48 labutí na jediném pódiu.

Balet na hudbu P.I. Čajkovského za doprovodu symfonického orchestru

www.artpartner.cz [ticketportal](http://ticketportal.vstupenky-na-dosah) Ticket-Online.cz

FOTOATELIÉR

U OBLOUKY 501/8, OSTRAVA - PORUBA

RODINA NOVOROZENCI TĚHOTENSTVÍ

777 899 269
www.pavlagajdova.cz

Lékaři fakultní nemocnice nahradili pacientovi endoprotézou oba kyčelní klouby najednou

Poprvé v historii Fakultní nemocnice Ostrava provedli lékaři Kliniky úrazové chirurgie a ortopedie výměnu obou kyčelních kloubů najednou. Tým vedl Pavel Douša.

❖ Lékaři Kliniky úrazové chirurgie a ortopedie Fakultní nemocnice Ostrava (FNO) si připsali další „poprvé“. Při jednom zákroku vyměnili pacientovi oba kyčelní klouby. Přednosta této kliniky Pavel Douša se k takovému kroku rozhodl v případě operace Rudolfa Literáka. Pacient byl v dobré fyzické kondici, ale kvůli těžké artróze trpěl nesnesitelnými bolestmi v obou kyčlích a chodil jen s francouzskými holemi.

„Obě hlavice stehenní kosti byly kvůli nekróze zborcené. Jde o stav, při němž dojde k poruše cévního zásobení hlavice, kost odumře a vlivem tlaku se zborší. Výrazně to urychlí artrotické změny v kloubu s ná-



Rudolf Literák a lékař Pavel Douša (vpravo)

Foto: FNO

slednou silnou bolestí obou kyčlí,“ přiblížil stav 61letého muže Douša. A doplnil, proč by nebyla výhodná postupná výměna: „Problematická by byla pooperační rehabilitace. Pacient by trpěl výraznými bolestmi neoperované kyčle, které by mu v ní brá-

nily. Rozhodli jsme se proto, že vyměníme oba klouby najednou, v jedné anestezii. Operace proběhla naprosto bez problémů.“

Pacient slova lékaře potvrzuje. „Problém s klouby jsem měl od dětství. I když mi lékaři zakázali jakýkoliv pohyb,

neposlechl jsem je. Pár dnů po operaci necítím žádné bolesti, cítím se fantasticky, a hlavně se v noci vyspím, což byl předtím kvůli bolesti velký problém,“ řekl Rudolf Literák během rekonvalescence na Klinice rehabilitace a tělovýchovného lékařství FNO a Lékařské fakulty Ostravské univerzity.

Přednosta kliniky Pavel Douša už má připravené další adepty na tento druh operace. Zdůrazňuje ale, že ta není vhodná pro každého: „Tento postup bude standardní pro pacienty, kteří mají nekrózu obou hlavice nebo těžkou artrózu kyčle, ale jinak jsou v dobré fyzické kondici.“

Pacienta po zákroku čeká standardní lázeňská rehabilitační léčba. „Jsem opravdu vděčný docentu Doušovi za to, že zvolil takový postup,“ dodal Rudolf Literák s tím, že věří, že po rehabilitaci bude žít plnohodnotný život bez bolesti.

(pet)

Univerzita připravuje dny otevřených dveří

❖ Výběr vysoké školy je v životě středoškoláků velmi důležité rozhodnutí. Vysoká škola báňská – Technická univerzita Ostrava (VŠB-TUO) jim jej může usnadnit, a to prostřednictvím dnů otevřených dveří, které se konají **24. a 25. ledna.**

Na dnech otevřených dveří se jako již tradičně návštěvníci blíže seznámí s technickými, ekonomickými, přírodovědnými a uměleckými studijními programy i se životem studenta na jediné technické univerzitě v Moravskoslezském kraji. Příchozí se mohou těšit

také na prezentace více než 200 studijních programů, které proběhnou v aule VŠB-TUO, nebo na zajímavé exkurze, a to například do Smart Factory, dílen studentské formule nebo laboratoře 3D tisku Protolab. Do Fakulty stavební a Fakulty bezpečnostního inženýrství, které se nacházejí mimo kampus, se zájemci o studium dostanou autobusem.

Kromě dnů otevřených dveří plánuje univerzita i další akce, a to například vyhledávané prohlídky kampusu pro zájemce o studium. Příležitostí poznat VŠB-TUO a její 4P, které představují práci, praxi, prostředí a prostor, je tedy více než dost.

První kolo přijímacího řízení již mají otevřené všechny fakulty, takže kdokoli, kdo je už nyní přesvědčený o tom, že by chtěl studovat na VŠB-TUO, si může podat přihlášku. První kolo se uzavře 31. března. (bau)

Prestížní ocenění

❖ Vysoká škola báňská – Technická univerzita Ostrava získala ocenění v oblasti společenské odpovědnosti a udržitelného rozvoje. V kategorii veřejný sektor se umístila na druhém místě v rámci Národní ceny České republiky. „Toto ocenění je pro nás velkým závazkem a potvrzením toho, že kroky, které podnikáme v oblasti kvality a udržitelnosti, mají smysl a přinášejí výsledky,“ uvedl prorektor Radim Čajka.

Dobrovolníci roku

❖ Mezi oceněnými v anketě Dobrovolník roku 2024, kterou vyhlašuje Magistrát města Ostravy, byli i lidé, kteří jsou spjati s Fakultní nemocnicí Ostrava (FNO). Cenu in memoriam získala Vladislava Hausová, která působila v Onkologické kavárně FNO. Ocenění obdržela také Jana Konšťáková, která je součástí dobrovolnického týmu Kavárny života na Klinice hematatoonkologie FNO. (red)



Studenti mají na výběr více než 200 studijních programů.

Foto: VŠB-TUO



Maskota Boryse navrhl studentka z Poruby

Zimní olympiáda dětí a mládeže, která ve druhé polovině ledna zavítá do Moravskoslezského kraje, má svého maskota. Jeho autorkou je studentka porubské střední školy.

„Jmenuji se Borys, a to, jak vypadám, je dílem Kateřiny Hanáčkové. I tak by se mohl představovat maskot zimní olympiády dětí a mládeže, kterého navrhla právě studentka Střední školy prof. Zdeňka Matějčka.

„Napadlo mě to společně s mojí spolužačkou. Hledali jsme nějaké zvíře, které by se vyskytovalo v Beskydech nebo v okolí Moravy. Napadla nás různá zvířata, ale třeba vlk nám přišel takový obyčejný, takže jsme nakonec zvolily rysa,“ prozrazuje Kateřina Hanáčková, za jakých okolností maskot spatřil světlo světa.

Rys díky středoškolačkám získal stylovou výbavu. Na zadních nohou má lyže



Kateřina Hanáčková začala kreslit v mateřské škole. A dosud ve své zálibě pokračuje. Foto: ÚMOB Poruba



se kromě kreslení zabývá například prací s hlínou. Do výtvarné soutěže se přihlásila poprvé. A uspěla.

„Chtěla jsem to zkusit a zjistit, co to obnáší. Myslím si, že se mi návrh povedl. Čekala jsem, že by to mohlo dopadnout dobře, ale že bych vyhrála, to zase ne. Když nám zástupce ředitele oznámil výsledky, měla jsem velkou radost,“ dodává Hanáčková.

Více informací o zimní olympiádě je uvedeno na straně 19. (ski)

Zdatní výtvarníci

„Johana Curylová uspěla v soutěži Kreslíř roku, které se zúčastnilo 150 žáků ze základních a základních uměleckých škol z Moravskoslezského a Zlínského kraje. Žákyně Základní školy (ZŠ) generála Zdeňka Škarvady obdržela Cenu poroty za svou malbu zátiší. Matěj Mičík a Anna Hutínová z téže ZŠ pak obsadili první, respektive třetí místo v krajské výtvarné soutěži Barevný podzim. Do té se v základním kole zapojilo 7 911 dětí ze 137 školních a mimoškolních zařízení. Do krajského kola postoupilo 1 905 z nich.

Anglicko-německá soutěž One zwei

„Osm základních škol z Ostavy a okolí se přihlásilo do anglicko-německé soutěže One zwei, která se konala v první polovině prosince. Zvítězil pořadatelský tým ZŠ Ivana Sekaniny, druzí byli školáci ze ZŠ Bulharská a bronz putuje do ZŠ Aleše Hrdličky.

(ski)

Středoškolačky pomáhají dětem s autismem

„Záslužná, obohacující a přínosná. Taková je práce studentek předškolní pedagogiky ze Střední školy prof. Zdeňka Matějčka v Mateřské škole Čs. exilu. Jejich náplní je práce v klubech pro děti s poruchou autistického spektra.

„Díky tomuto projektu dochází k optimálnímu propojení teorie, praxe a samotného vzdělávání. Studentky u nás pomáhají dětem při každodenních aktivitách a zároveň se učí pod vedením zkušených speciálních pedagogů,“ zdůrazňuje přínos projektu Věra Havelková, ředitelka Mateřské školy Čs. exilu.

Zmíněné terapeutické kluby nabízejí dětem s autismem obohacující prostředí, kde je s ohledem na přítomnost studentek zajištěn vyšší počet osob, které jim mohou pomoci. „To umožňuje přizpůsobení programu individuálním potřebám každého dítěte a přináší nové podněty, které podporují jejich rozvoj,“ domnívá se Dana Schönová z Místa pro

děti, spolku, který byl založen v roce 1998 a jehož cílem je podporovat děti se speciálními vzdělávacími potřebami, včetně jejich rodin.

Projekt přináší nenahraditelné zkušenosti také pro budoucí pedagogy. „Studentky v klubech získávají praktické dovednosti v práci s dětmi se speciálními potřebami, učí se přizpůsobit pedagogické

metody různým situacím a reflektují své znalosti. Díky odbornému vedení mají rovněž možnost poznat efektivní strategie podpory dětí s poruchou autistického spektra a osvojit si empatický přístup,“ upřesňuje Věra Havelková.

Další informace zájemci najdou na webových stránkách skolkaexilu.cz a mistoprodeti.cz. (ski)



Symbióza, která funguje. Na jednom místě se vzdělávají děti s autismem, studentky předškolní pedagogiky i speciální pedagogové.

Foto: MŠ Čs. exilu

Charitativní sbírka obdarovala Jakuba speciální léčbou

Vánoční jarmark na Alšově náměstí by nebyl plnohodnotný bez aktivit v rámci charitativní sbírky Srdce pro Porubu. Loni v prosinci díky ní jeden z příjemců šek obdržel, další byl představen.

❖ Pátek 13. prosince byl šťastným dnem pro Jakuba Kremera. Během vánočního jarmarku na Alšově náměstí mu starostka Lucie Baránková Vilamová předala šek s částkou 93 120 korun. „Děkuji všem,



Jakub Kremer navštívil vánoční jarmark na Alšově náměstí.

kteří se zapojili do naší charitativní sbírky. Tím, že pomáháme řešit problémy druhých, ukazujeme, že nám na nich záleží. Díky získaným financím bude moci Jakub absolvovat celoroční speciální léčbu, která by měla zlepšit jeho zdravotní stav,“ uvedla starostka.

Tricetiletý Poruban se už od dětství potýká s řadou komplikací. Prodělal dětskou mozkovou obrnu, trpí centrální těžkou spastickou kvadruparézou a lehkou mentální retardací. Postižena je i jemná motorika. Všechny tyto zdravotní obtíže způsobují, že se pohybuje

pouze na invalidním vozíku a musí se o něj starat jeho nejbližší. Celodenní péči Jakuba Kremera zajišťuje jeho matka.

V současné době charitativní sbírka pomáhá třináctiletému Maximovi. Finanční příspěvek pro něj byl vyčíslen na 139 474 korun. Rodiče by za tyto peníze zakoupili speciální odsávačku na uvolňování dýchacích cest za 34 974 korun. Zbytek částky bude využit na 110 hodin individuálních rehabilitací ve zdravotnickém zařízení Rehabilitace Re-habilis. Více informací o Maximovi je uvedeno na webu poruba.ostrava.cz v sekci Sběrka pro Porubu. (ski)



Jak můžete přispět?

- ❖ na transparentní účet 500063622/0800,
- ❖ do pokladničky v informačním centru (Hlavní třída 583/105).

Slezská diakonie pečuje o lidi s demencí

❖ Slezská diakonie zahájila projekt Společnost přátelská demenci v Moravskoslezském kraji. Co je jeho posláním? „Zaměřujeme se na posílení plnohodnotného života lidí žijících s demencí ve společnosti. Poskytujeme jim potřebnou podporu, aby se jim lépe žilo v jejich přirozeném prostředí. Včasná pomoc může výrazně

zlepšit kvalitu jejich života. Spolupracujeme také s jejich rodinami, aby mohli dlouhodobě pečovat o své blízké,“ vysvětluje Radim Raszka ze Společnosti přátelské demenci v Moravskoslezském kraji.

V České republice žije přibližně 200 tisíc lidí s demencí. S ohledem na stárnoucí populaci a vyšší věk dožití toto číslo

stále roste. Cílovou skupinou jsou například lidé s Alzheimerovou nemocí, Parkinsonovou nemocí i stařeckou demencí.

„Pro naše klienty zdarma zajišťujeme v jejich domácnostech i v našich prostorách konzultace, psychoterapie, poradenství, testování paměti i svépomocné skupiny pro pečující,“ říká Raszka.

Cílem projektu je vytvořit takové podmínky, aby lidé s demencí nemuseli pouze trpět, ale mohli plnohodnotně žít. „Chceme zvýšit veřejné povědomí o demenci a možnostech plnohodnotného života s demencí, což přispěje k rozvoji prevence a včasného zachytu. Zároveň se snažíme změnit vnímání demence ve společnosti a posunout společnost k větší přátelskosti vůči lidem s demencí, seniorům nebo lidem s handicapem,“ doplňuje Raszka.

Více informací zájemci zjistí na telefonním čísle 704 675 750 a e-mailové adrese v.raskova@slezskadiakonie.cz. (ski)

Nová adresa

❖ Charita Ostrava poskytuje od ledna letošního roku odborné sociálně-právní poradenství zaměřené například na rodinné právo, sociální zabezpečení, bydlení, zaměstnání, dluhovou problematiku atd. na nové adrese, a to na ulici Charvátská 785/8 ve Výškovicích (budova Hospice sv. Lukáše). Konzultovat a objednat se je možné na telefonním čísle 731 625 767 a e-mailové adrese poradna@ostrava.charita.cz.

Bezplatný seminář

❖ Jak pečovat o nemocného v domácím prostředí je název bezplatného semináře, který se **23. ledna** uskuteční v Hospici sv. Lukáše na ulici Charvátská 785/8 ve Výškovicích. Od 14 do 17 hodin se přichodí dozvědět, jak zvládnout domácí péči o člověka se sníženou pohyblivostí. V případě zájmu je možné kontaktovat Alexandru Čubovou na telefonním čísle 731 534 002 nebo e-mailové adrese hospicova.poradna@ostrava.charita.cz. (ski)



S projektem Společnost přátelská demenci v Moravskoslezském kraji se mohli loni seznámit také návštěvníci akce Sdílo Poruba.

Foto: archiv Slezské diakonie



PIRÁTSKÁ STEZKA

Sobota 25. ledna 14.00 – 18.00

Géčko
Nákupní centrum

HRAVÉ ODPOLEDNE PRO DĚTI

SERVIS

PC SERVIS

VÝPOČETNÍ TECHNIKY



A to opravy:

- Notebooků
- Opravy počítačů
- Opravy tiskáren
- Tvorba webových stránek
- Přechod z Windows 10 na Windows 11

WWW.PSCOLKA.CZ servis@pscolka.cz
+420 603 358 777

Wichterlovo gymnázium

vám **srdečně** přeje

pohodový rok **2025**

den otevřených dveří

18. ledna od 14 do 18 hodin

přípravné kurzy M a ČJ

- 5. a 9. třída ZŠ
- 11. únor až 1. duben

Wichterlovo
gymnázium

www.wigym.cz

Příspěvková organizace
Moravskoslezského kraje




PLAVECKÁ ŠKOLIČKA

Plavání dětí 0-10 let

Bazén MEXIKO

Pondělí + Úterý
odpoledne

Děti 0-10 let

Lekce již od
240,- Kč

Bazén Sareza

Čtvrtek
dopo/ odpoledne

Děti 0-3 roky



Bazén AD Landek

Pondělí
dopoledne

Děti 1-3 roky



Info a kontakt: www.plaveckaskolicka.cz
FB: Plavecká školička, IG: plaveckaskolicka

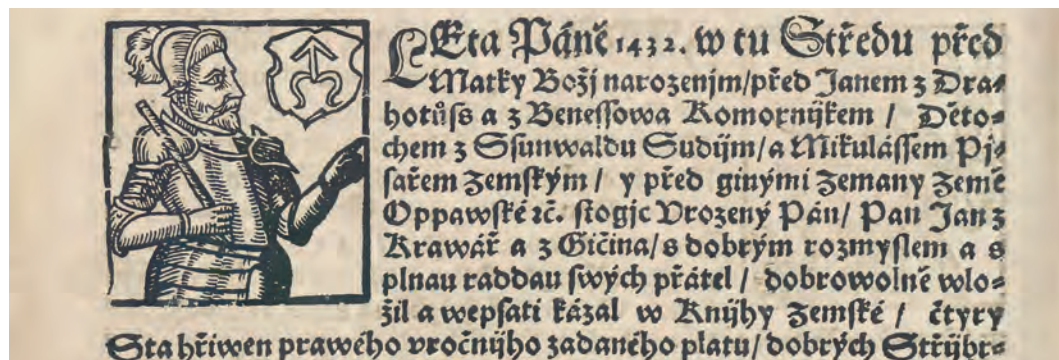
Ze kterého roku pochází první zmínka o Porubě?

V prosinci minulého roku vyšla kniha *Dějiny Poruby: Od středověké vsi k modernímu městskému obvodu*. Pojednává o nejstarších dějinách našeho obvodu až po současnost. Kromě historických událostí, které se týkají území, na kterém se nyní Poruba rozkládá, prostor dostávají například témata jako geografie a přírodní vývoj, místopis, heraldika, architektura, výtvarné umění, hudba a literatura.

♦ Jedna z kapitol knihy *Dějiny Poruby*: od středověké vsi k modernímu městskému obvodu objasňuje mimo jiné skutečnost, kdy se objevila nejstarší písemná zmínka o Porubě. Autorem textu je Martin Slepíčka.

„V dosavadní historické literatuře věnující se nejstarším dějinám Poruby je možno spatřit údajně první letopočty hned tři – 1377, 1393 a 1434. Všechny se liší dobou i okolnostmi vzniku. Který z nich je ale ten správný? Po zvážení všech okolností (...) je nutno se do budoucna jasně přiklonit k roku 1393,“ píše se v knize.

„Informaci kladoucí první zmínku o Porubě do roku 1377 spolehlivě vyvrátil až těsně před sametovou revolucí opavský historik Jaroslav Bakala. Naneštěstí však navrhl jako první písemnou zmínku o Porubě zcela nový rok 1434, v němž podle Bakaly měla být Poruba poprvé prokazatelně zmíněna v opavských zemských deskách. (...) Domníváme se, že správným letopočtem, od něhož je třeba odvozovat první přímou zmínku o Porubě, je skutečně rok 1393, s nímž v druhém vydání dějin Ostravy přišel Karel Jiřík. Konkrétní velmi stručný záznam uvádějící šlechtice Stacha z Poruby se objevuje v části středověkých lenních knih olomouckého biskupství, která zaznamenávala půhony (žaloby) a soudní jednání mezi urozenými šlechtici – biskupskými many (leníky)



Jan VI. Jičínský z Kravař získal Porubu někdy před rokem 1431. Moravský šlechtic je vyobrazen v Zrcadle slavného Markrabství moravského od Bartoloměje Paprockého z Hlohol a Paprocké Vůle (1593).

Foto: repro z knihy *Dějiny Poruby*

před zvlášť zřízeným manským soudem olomouckého biskupství. Přestože, jak již dříve podotkl Jiří Lexa, existovalo ve středověku v prostoru Moravy a Těšínska více Porub (dnešní Orlová-Poruba a Hustopeče nad Bečvou-Poruba), lze vzhledem ke znění záznamu v lenních knihách považovat za jisté, že se ona Stachova ‚Poruba‘ ve šlechtickém přídomku vztahuje k ostravské Porubě ležící na východě historického Opavského vévodství,“ vysvětluje autor.

Na otázku, proč tomu tak je, uvádí: „Je třeba se důkladně zamyslet nad obsahem a z toho plynoucím významem stručného záznamu v lenních knihách olomouckého biskupství. Ten se bezprostředně týká jednání manského soudu roku 1393, který hned na několika zasedáních řešil spor

mezi Markétou ze Zábřehu, šlechticnou a manželkou držitele vsi Zábřehu nad Odrou Hanuše ze Zábřehu, a Mikulášem ze Staré Vsi. Tento spor se týkal dědictví po otci Markéty ze Zábřehu, který zemřel, když jí byly pouhé čtyři roky. (...) Celý spor Markéty s Mikulášem roku 1393 se okrajově týkal také Stacha z Poruby, který se do něj prokazatelně zapojil na Markétině straně. Stach se osobně vydal až na zasedání manského soudu do vzdálené Kroměříže, odkud byl spravován lenní systém olomouckého biskupství, kam dorazil ve středu po svátku Nanebevstoupení Páně, tedy 21. května roku 1393. (...) sledovaný Stach z Poruby zřejmě vůbec nebyl biskupským manem (leníkem). U manského soudu v Kroměříži, kterého se jako urozený šlechtic mohl účastnit, tak působil pouze jako poručník Markéty ze Zábřehu. Domníváme se, že Poruba ze Stachova šlechtického přídomku tak neodrážela žádnou biskupskou lenní ves, což jen utvrzuje v přesvědčení, že se jedná o sledovanou Porubu ležící při východní hranici Opavského vévodství (knížectví), jež však mělo přirozené vazby na Moravu. Je nutné v krátkém historickém exkurzu připomenout, že Poruba ležící v opavské provincii přináležela od konce 12. století k území historické země Moravy. (...) Od roku 1348 pak bylo Opavské vévodství lénem českého krále a součástí Koruny české.

Z výše řečeného tak vyplývá, že Stach z Poruby byl v průběhu devadesátých let 14. století jedním z urozených a osobně svobodných nižších šlechticů (zemanů, vladků) se zemskou příslušností k Opavskému vévodství, jenž odvozoval šlechtický přídomek od Poruby, kterou vlastnil. Jako držitel vsi pak pomocí rychtáře získával od obyvatel vesnice základní finanční rentu neboli ‚ourok‘, naturalie k obživě či robotní službu v některé dny. Není možno zjistit, kdy a zda Stach vesnici Porubu zdědil, zda ji získal darem, nebo koupil od opavských vévodů, či zda mohl držet více vsí v okolí. Je též nejasné, do jaké míry Stach (jméno odvozeno od křesťanských jmen Stanislav či Eustach) spolupracoval s ostatními šlechtici či přímo s vévodou na Opavsku. V každém případě je však jisté, že Stach z Poruby jako poručník Markéty ze Zábřehu před manským soudem musel zmiňovanou šlechticnu dobře znát. (...) Geografická blízkost Poruby a Zábřehu nad Odrou stejně jako nezpochybnitelná osobní známost Stacha z Poruby a Markéty ze Zábřehu, kteří se společně roku 1393 objevují v lenních knihách olomouckého biskupství, jsou tak pádným argumentem, proč do budoucna považovat za první písemnou zmínku o Porubě již výhradně datum 21. května 1393.“

Další informace ke knize jsou uvedeny na straně 4.

(red)



Gotický kachel se znakem pánu z Kravař z hradu Helfštýn.

Zdroj: soukromá sbírka Karla Müllera



Baseballista Jan Tomek: Turné v Asii bylo úspěšné

Česká baseballová reprezentace absolvovala loni v listopadu zápasy v Asii. Výraznou stopu v nich zanechali také tři zástupci z klubu Arrows Ostrava, který má zázemí v Porubě.

♦ Ondřej Satoria, Jakub Kubica a Jan Tomek. To jsou hráči z Arrows Ostrava, kteří si s českou baseballovou reprezentací zahráli na turné v Asii. Český tým se tam utkal s dvěma aktuálně nejlepšími týmy světa. S Tchaj-wanem uhrál remízu 2:2 a prohrál 3:10, poté světoví trenéři Pavla Chadima nestačili na krále současného baseballu – Japonce, kterým podlehl 1:7 a 0:9.

„Jeli jsme sice do Asie s tím, abychom aspoň jeden zápas vyhráli, ale i tak si myslím, že turné bylo úspěšné,“ konstatuje Jan Tomek.

Přitom doplňuje, že ještě lepší výsledky si mohlo mužstvo připsat, kdyby se duely



Jan Tomek zúročil v reprezentaci zkušenosti, které načerpal v zápasech Arrows Ostrava. Foto: Milujemebaseball / Ladislav Svěňčík

hrály v jiném ročním období. „Měli jsme už asi měsíc po sezoně. Kdybychom šli do těchto utkání z většího záprahu nebo rovnou během sezony, mohly výsledky vypadat mnohem příznivěji,“ domnívá se opora Arrowsu Ostrava.

Jan Tomek zastává názor, že z osobního hlediska ode-

hrál dobré zápasy. „Myslím si, že se mi dařilo. Hrát baseball před 30 nebo 40 tisíci lidmi je něco jiného, než si běžně můžeme vyzkoušet. Měli jsme v kádru hodně mladých hráčů, a především pro ně to byla velmi cenná zkušenost. Právě takové zápasy jim pomůžou, aby v budoucnu ještě zlepšili

úroveň českého baseballu,“ apeluje na týmový duch.

Čeští reprezentanti se také během turné museli vyrovnávat s jiným zájmem, než je typické v tuzemských či v evropských podmínkách. Například druhý duel proti Japonsku sledovalo v japonské celostátní televizi NHK více než 20 miliónů lidí. Na Tchaj-wanu hráče čekalo 50 žurnalistů, politici a nejméně deset televizních štábů. Zlatým hřebem společenského programu bylo setkání s tchajwanským prezidentem Laj-Čching-tem.

„Všichni se o nás starali skvěle. Věřím, že i oni byli spokojeni a že nás pozvou znovu,“ dodává Tomek.

V současné době jsou baseballisté v přípravě na novou sezonu. V březnu pak českou reprezentaci čeká soustředění na Floridě ve Spojených státech.

(ski)

Medaile pro plavce

♦ Plavci z Klubu plaveckých sportů Ostrava vylovili medaile z žákovských mistrovství České republiky, která se konala v první polovině prosince. Mezi staršími žáky získal Šimon Kultán bronz v závodě 100 metrů prsa, stejný kov vybojovala štafeta v polohovém závodě. V kategorii dvanáctiletých skončila dvakrát třetí sestava Adrian Gřes, Matouš Rašo, David Juras a Petr Zapletal, a to v polohovém závodě štafet na 4 krát 50 metrů a v kraulové štafete. První jmenovaný byl navíc druhý na trati 200 metrů znak.

Druhé místo fotbalistů

♦ Fotbalisté 1. FC Poruby jsou po podzimní části městského přeboru na druhém místě. Ze třinácti zápasů jich devět vyhráli a čtyři prohráli. Na vedoucí Dolní Lhotu ztrácejí pět bodů. Nejlepším střelcem soutěže je porubský kanonýr Jakub Juřeník, který soupeřům nasázel čtrnáct gólů. Více informací na webu 1fcporuba.cz.

(ski)

Box vyhrál nad atletikou a ledním hokejem

♦ Šimon Šeděnka se boxu věnuje pouhé dva roky. Už však startoval na mistrovství světa. Tam sice bijec z Boxingu Sokol Poruba prohrál s Johnem Stevenem Demaisipem z Filipín hned v prvním kole, přesto na turnaj nahlíží spíše pozitivně než zahořkle. I s ohledem do budoucna.

„Problém byl, že až ve třetím kole našeho zápasu jsem začal boxovat naplno. Kdybych hned od úvodního gongu předváděl to, co umím, výsledek mohl být jiný. Díky tomu však vím, že musím zlepšit fyzickou kondici a ještě více makat,“ hodnotí porubský boxer.

Letenku na mistrovství světa v americkém Coloradu, kde se nejlepší juniorští boxeři utkali loni na podzim, si vybojoval díky triumfu na republikovém šampionátu. „Tam jsem odbojoval dvě svá nejlepší utkání,“ domnívá se porubský středoškolač, který se už začal připravovat na juniorské mistrovství Evropy. To by se mělo v září konat v Ostravě.

„Letošní mistrovství Evropy i mistrovství republiky chci vyhrát,“ říká odhodlaně.

Trenér Vítězslav Smuž oceňuje zejména pracovitost svého svěřence. „V boxu se musí skloubit hodně věcí. Šimon má výhodu v tom, že je pracovitý a zarputilý. Díky tomu, že hrával hokej a věnoval se atletice, má silný úder, dobré oči a nohy, také je rychlý. Po-

stupně pracujeme na zlepšení techniky,“ hlásí Smuž na adresu Šimona Šeděnky. Ten své krátkodobé i dlouhodobé cíle vidí ve zcela jasných barvách. „Box mi přináší radost, motivaci a dává mi disciplínu. Mým cílem je dostat se do profiboxu,“ uzavírá Šeděnka.

Více informací o aktivitách TJ Sokol Poruba se zájemci dozvědí na webu sokolporuba.cz. (ski)



Šimon Šeděnka (vpravo při tréninku) je prvním boxerem Boxingu Sokol Poruba, který startoval na mistrovství světa. Foto: ÚMOb Poruba

Na ples zazpívají bývalý Hamlet a držitelka Ceny Thálie

Spojuje je fakt, že účinkovali v muzikálech. Od letošního roku budou mít společné i to, že zazpívají na reprezentačním plesu v Porubě. Řeč je o Haně Holíšové a Petru Bendem.

◆ Společenská událost roku, tedy ples městského obvodu, se koná **14. února** v Domě kultury Poklad. „Letošní ples bude mít dvě hlavní hvězdy, protože naši návštěvníci si to zaslouží. Z mnoha možností, které se nabízely, jsme nakonec vybrali Petra Bendeho a Hanu Holíšovou. Doplní je taneční orchestr Septet Plus Orchestra,“ řekl místostarosta Zdeněk Rodek, v jehož gesci je také pořádání kulturních akcí.

Hana Holíšová účinkovala v televizních seriálech Velmi křehké vztahy, Ulice, Pálava, Policie Modrava, ve filmech Gump – pes, který naučil lidi žít, Anglické jahody. Zúčastnila se

i hudebně zábavné show Tvoje tvář má známý hlas. Získala dvě Ceny Thálie, a to za roli Papežky Jany v muzikálu Papežka a roli Marty ve stejnojmenné inscenaci, která je inspirována životem zpěvačky Marty Kubišové.



Hanu Holíšovou čeká porubská premiéra. Foto: archiv zpěvačky

Zpěvák Petr Bende vydal devět oficiálních nahrávek. Spolupracoval s Cimbál Big bandem, cimbálovou muzikou Grajcar nebo cimbálovou muzikou Gromba. Ztvárnil také hlavní roli v muzikálu Hamlet, který uvádělo Divadlo Kalich.



Petr Bende představí své největší hity. Foto: Martin Vobořil

Porubský ples bude moderovat Radek Erben. Pro návštěvníky jsou rovněž připraveny taneční vystoupení, fotokoutek a těšit se mohou i na bohatou tombolu. Po půlnoci bude na programu diskotéka.

„Letošní ples bude speciální v tom, že se koná v Den svatého Valentýna. Věřím, že všichni, kdo s námi přijdou oslavit svátek zamilovaných, se budou skvěle bavit,“ doplnila starostka Lucie Baránková Vilamová.

Vstupné v ceně 990 korun, a to včetně večeře, lze zakoupit online na poruba.reenio.cz nebo v informačním centru na Hlavní třídě.

Vstup do sálu bude možný od 18.30 hodin, v 19 hodin začne hrát Septet Plus Orchestra a slavnostní zahájení je naplánováno v 19.45 hodin.

Další informace o akci jsou uvedeny na webu a sociálních sítích Poruby. (ski)

Hangar přivítá účastníky zimní olympiády

◆ V Moravskoslezském kraji se letos koná zimní olympiáda dětí a mládeže. Medaile v jedné z disciplín se budou rozdávat také v našem obvodě.

Od 26. do 30. ledna se uskuteční zimní olympiáda dětí a mládeže. Mezi 27 disciplínami je také sportovní lezení. Konkrétně závody chlapců a dívek v boulderingu bude 29. a 30. ledna hostit porubský Hangar, který se nachází na ulici Nad Porubkou. Pro závody v lezení na obtížnost byl vybrán areál Tendon Hlubina.

„Půjde o jedinečný týden plný sportovních klání, přátelství a inspirace. Očekává se, že v kraji přivítáme více než 1 300 nejlepších sportovců z celé České republiky, kteří změří své síly v jedenácti sportovních disciplínách a jedné umělecké soutěži. Věříme, že akce zaujme školy, školky i širokou veřejnost. Vstupy na sportoviště jsou zdarma,“ informuje starostka Lucie Baránková Vilamová.

Závody v akrobatickém lyžování, alpských disciplínách,

snowboardingu, biatlonu a běžeckých disciplínách budou mít zázemí na Bílé. Krasobruslaři se představí v Českém Těšíně, zatímco hokejové bitvy budou hostit hala Polárka ve Frýdku-Místku a WERK Arena v Třinci. Součástí zimní olympiády jsou i taneční soutěže, která se bude odehrávat v City Campusu Ostravské univerzity, nebo šachový turnaj v Rytířském sále

frýdeckého zámku, kde na návštěvníky čeká i výstava sportovních artefaktů.

Maskota pro olympiádu navrhla Kateřina Hanáčková, studentka Střední školy prof. Zdeňka Matějčka. Více se dočtete na straně 14.

Podrobnější informace k olympiádě jsou uvedeny na webu olympijskytytm.cz/ odm. (ski)



V porubském Hangaru se uskuteční závody v boulderingu.

Pohybové kurzy

◆ I v lednu jsou v Domě kultury Poklad otevřeny pohybové kurzy. Gymnathlon lze navštívit v pondělí (14.30 hodin) a ve čtvrtek (14.30 hodin). Na pilates lze přijít v pondělí (16.00 a 17.00 hodin) a v neděli (16.00 hodin). Ve středu (6.30 hodin) a ve čtvrtek (16.30 hodin) jsou k dispozici jednorázové vstupy do kurzu, jehož cílem je odstranění bolesti zad. Příznivci vinyasy jógy jsou vítáni ve středu (18.30 hodin) a v neděli (18.30 hodin). Relaxační jóga pro všechny je připravena ve čtvrtek od 10.00 hodin. Pátek patří hudebně-pohybovým kurzům pro děti Malí broučci (10.00 hodin) a Malí muzikanti (16.00 hodin). Více informací je na webu dkpoklad.cz v sekci Kurzy.

Program kina

◆ V lednu promítá kino Poklad snímky Ježek Sonic 3, V dobrem i zlém, Za oponou velehor, Hokus pokus Diplodokus, Zlatovláska, Na plech, Nikdo mě nemá rád nebo Paddington v džungli. Více informací: dkpoklad.cz/kino. (ski)



V hlavní roli inspirujícího workshopu bude humor

Monika Nevolová povede v Domě kultury Poklad dvoudenní hravý workshop na téma humoru. Akce se koná pod záštitou projektu InspiroHub.

Ve dnech **24. a 25. ledna** se v Domě kultury Poklad uskuteční workshop Přestaň nudit, začni bavit. Lektorka Monika Nevolová účastníkům ukáže, jak může každý do svého vyprávění zakomponovat humorné a zábavné momenty.

„Inspirativní seminář je vhodný pro všechny, kdo cítí, že by se jim hodilo být vtipnější a chtějí začít více tvořit. Příchozí nahlédnou pod po-



Monika Nevolová příchozí naučí, jak pohotově reagovat a glosovat to, co se děje kolem nich. Foto: archiv Moniky Nevolové

kličku principů tvorby humoru a stand-up comedy. Zjistí, kde brát témata a zdroje pro humor

a naučí se bavit druhé svým projevem,“ říká Tereza Zgabajová z Domu kultury Poklad.

Monika Nevolová je psycholožka, certifikovaný exekutivní a životní kouč, trenérka komunikace a improvizčních dovedností, storytellingu a stand-up comedy. Napsala několik knih, jako například 30x šťastnější, Přestaň nudit, začni bavit, Budte mistry improvizace (ve spolupráci s Martinem Vasquezem). Je vášnivou herečkou klasického i improvizčního divadla.

Dvoudenní workshop začne 24. ledna v 18.30 hodin, o den později se účastníci setkají v 9.30 hodin. Více informací, včetně možnosti zakoupení vstupenky, zájemci najdou na webu dkpoklad.cz. (ski)

Křížovka: Osobnost regionu. Významnou atletkou, která začínala sportovní kariéru v klubu Atletika Poruba je (1. tajenka), bývalá (2. tajenka). Narodila se v Ostravě, kde také absolvovala sportovní gymnázium, později byla členkou SSK Vítkovice a v roce 2018 přešla do pražského klubu ASC Dukla. Dvakrát startovala na olympiádě, přitom loni v Paříži získala bronzovou medaili v hodu oštěpem. V roce 2018 skončila na druhém místě na mistrovství Evropy v Berlíně.

Pomůcka:	Kolem	Dokončit šiti	Rozmělnovač masa	Ta i ona	Slovenský papír		Nizká dřevina	Malá osa	Věrný fanoušek	Spisová zkratka		Pisemná kopie	Doušek	Nedostížné vzory	Český herec (Jiří)	Napadení
a start, Bau, Edu						Nástroj žence					Olejnata peckovice					
Výkon fotbalového obránce						Zn. našich kol					Nabídnout					
Býv. český fotbalový brankář (Petr)						Tvor dýchací kyslík					Slabost					
1. DÍL 1. TAJENKY										2. DÍL 1. TAJENKY						
Náš herec (Jiří)				Slovenská dvojhlásk	Rosol z moř. řas	Německy všechno	Přivést na svět						Lesklý náter	Název zn. draslika		
Obrněný transportér (zkr.)			Letadlo (zastar.)	Kozlík lékařský			Angl. zkr. navigace	Starogermán				Kohoutí slabika	Slovenský prý		Číslo k výpočtu Velikonoc	Anglický začátek (s neurčitým denem)
	Dravý pták	3. DÍL 1. TAJENKY	Polské vojvodství											Asyrský bůh vod		
														Kupředu		
Uhlíčen sodný					Oxid bromu	Přibližně (knižně)			Býv. zkr. Albánie	Příjemno			Virtuální privátní server (zkr.)	Tlapa (nář.)		
Pomoc						Ušní, nosní a krční odd.	Býv. brazil. fotbalista			Napěchovat	Německy stavba					
Dokola (básn.)				2. TAJENKA	Inic. spis. Arbese											
Mastná kapalina					Šedozele-ná vyvřelá hornina							Bezručovo jméno				
Sibiřský veletok					Useknout							Islámské tradice				

Kyiv Grand Ballet

KLASICKÉ BALETNÍ
UMĚNÍ V JEHO
NEJCISTŠÍ PODOBĚ

HUDBA

P.I. ČAJKOVSKIJ

HLAVNÍ TANEČNÍCI:

ANA SOPHIA SCHELLER

MIE NAGASAWA

VIKTOR TOMASHEK

LABUTÍ JEZERO

20.2.2025 OSTRAVA

Multifunkční aula Gong

www.artpartner.cz |  ticketportal

Contours
Fitness pro ženy
ve 30 minutách

Pomáháme
ženám
ke skutečným
změnám!

aktivace
poukazu do
31.1.2025

Pro uplatnění akce
předložte tento
poukaz na recepci.
1 osoba 1 ks

**CHCETE SHODIT VÁNOČNÍ
KILA A DOSTAT SE ZPĚT
DO FORMY?**

Novoroční poukaz na měsíční
členství za 900 Kč (1800 Kč)

+ dohled trenérky
jidelníček na 14 dnů
analýza složení těla

☎ 777 936 736
✉ poruba@contours.cz
🌐 www.contours.cz

Mongolská
1546/2
Ostrava-Poruba

**Koupím 1-3 + 1
v osobním vlastnictví**

nebo dr. kdekoliv v Ostravě, nejlépe okolí centra,
Poruba, Hrabůvka, Výškovice. Balkón není podmínkou,
rychlé jednání – platím hotově, cenu respektuji.

Pošlete SMS, RK nevolat!

Tel.: 704 530 172

Radniční zpravodaj **PRIO**

Inzerce do tohoto zpravodaje

pro vás zajistí manažerka inzerce

Martina Baláková

m.balakova@samab.cz

tel.: 777 367 085

**Jsme
jedna
rodina**





CENTRUM VOLNÉHO ČASU VIETNAMSKÁ

📍 Vietnamská 1541 📞 cvc1541
13. 1. | 15.00 | Kominíček pro štěstí – tvůrčí dílna
21. 1. | 17.00 | Aromaterapie – přednáška lektorky Miroslavy Pavleové
29. 1. | 16.00 | Hledání sněžného muže – představení Divadélka Smíšek

CENTRUM VOLNÉHO ČASU OTAKARA JEREMIÁŠE

📍 Otakara Jeremiáše 1985 📞 cvc1541
8. 1. | 16.00 | Turnaj v šipkách
27. 1. | 16.00 | Dinosaurus – tvůrčí dílna

KOMUNITNÍ CENTRUM VŠICHNI SPOLU

📍 Karla Pokorného 447/52a
 📞 moporuba
15. 1. | 16.00 | Jak dědek s babkou měnili – představení Divadélka Smíšek
22. 1. | 16.00 | Kočičí show – karneval s kouzelníci Radanou
29. 1. | 16.00 | Roztomilí sobíci – kreativní tvoření

GALERIE NA SCHODECH

📍 Klimkovická 55 📞 moporuba
Od 20. 1. | Minimalistická Ostrava – výstava fotografií studentů Střední školy služeb a podnikání. Vernisáž: 20. ledna od 17 hodin.

GALERIE DUKLA

📍 Hlavní třída 705 📞 galerie-dukla.cz
Do 7. 2. | Aspirace jako past, aspirace jako ctnost – výstava fotografií Jirky Skály

GALERIE MALÁ DUKLA

📍 Hlavní třída 703 📞 poruba.ostrava.cz
Do 31. 1. | Naše Poruba – prezentace projektů participativního rozpočtu

KNIHOVNA MĚSTA OSTRAVY OPAVSKÁ

📍 Opavská 6111 📞 kmo.cz
8. 1. | 16.00 | Klubkohraní – setkání příznivců háčkování
8. 1. – 14. 2. | Hudba – výstava žáků Základní umělecké školy Heleny Salichové
17. 1. | 10.00 | Klub Generace: Knihomilky – beseda Petra Ligockého na téma Dvě tváře Petra Bezruče
29. 1. | 16.00 | Klubkohraní – setkání příznivců háčkování

KNIHOVNA MĚSTA OSTRAVY PODROUŽKOVA

📍 Podroužkova 1663 📞 kmo.cz
2.–31. 1. | Lednové vyráběnký – tvoření pro děti
2.–31. 1. | Lednové luštění – soutěže pro děti
8. 1. | 10.00 | Knihárna – setkání nad knihami pro čtenáře z dospělého oddělení
21. a 24. 1. | 10.15 | Šikulkové – setkání rodičů na rodičovské dovolené a jejich dětí (nutná rezervace míst)

KNIHOVNA MĚSTA OSTRAVY VIETNAMSKÁ

📍 Vietnamská 1541 📞 kmo.cz
8. 1. | 10.00 | Generace – přednáška Petra Ligockého na téma Ostravská literatura 20. století
Do 8. 1. | Dofoukní duši – výstava obrazů ateliéru Mens Sana
9. 1. – 28. 2. | Porubská sorela – výstava akvarelů Ludmily Janech Sojkové
29. 1. | 10.00 | Knihovničci – setkání rodičů na rodičovské dovolené a jejich dětí
29. 1. | 16.00 | Porubská sorela – beseda Jiřiny Majwaelderové k probíhající výstavě

DŮM KULTURY POKLAD

📍 M. Kopeckého 675 📞 dkpoklad.cz
11. 1. | 18.00 | Rok vdovy – filmové promítání s besedou
15. 1. | 15.00 | Senior klub – setkání seniorů
16. 1. | 19.00 | Bratři Ebenové – novoroční koncert
19. 1. | 19.00 | TIK TIK – inscenace Kormorního divadla Kalich
22. 1. | 19.00 | Jméno – inscenace Divadla Verze
23. 1. | 18.00 | Dotknout se horolezcké duše – beseda s horolezcem Márou Holečkem
24. 1. | 18.30 | Přestaň nudit, začni bavit – workshop Moniky Nevolové na téma humoru (více na straně 20)
25. 1. | 9.30 | Přestaň nudit, začni bavit – workshop Moniky Nevolové na téma humoru (více na straně 20)
27. 1. | 19.00 | Dobré ráno s Findou – inscenace Biografu Jana Svěráka
28. 1. | 11.00 | Klavírní úterý v Pokladu – Eliška Tkadlíčková v lednové edici hudebního cyklu
28. 1. | 19.00 | Noční spoje – inscenace divadla Studio DVA
29. 1. | 19.00 | Dokud nás milenky nerozdělí – inscenace Agentury Harlekýn
30. 1. | 19.00 | Co ty o tom víš? – stand-up comedy show Libora Macháčka

31. 1. | 18.00 | Intuitivní tanec ZeMě – prožitkový pohybový workshop

RODINNÉ CENTRUM MARTÍNEK

📍 U Oblouku 501/5 📞 rcmartinek.cz
13. 1. | 17.00 | Šijeme s Martínkem – kurz šití (nutná rezervace místa)
22. 1. | 17.00 | První puberta aneb Výchova batolat – přednáška

AŤAS PORUBA

📍 Opavská 821 📞 atasporuba.cz
9. 1. | 16.30 | Moje vize do roku 2025 – workshop strategického plánování
17. 1. | 17.00 | Relaxační odpoledne pro ženy
21. 1. | 16.30 | Tvoření šperků z Miyuki korálků
23. 1. | 16.30 | Mozaikové zrcadlo I. – kurz pro starší 12 let
24. 1. | 16.00 | Kurz kaligrafie pro pokročilé
29. 1. | 16.00 | Zimní krajina akvarelem
30. 1. | 16.30 | Jak na firemní kampaň v Canvě – počítačový kurz

GALERIE STARÉ ČASY

📍 17. listopadu 677 📞 galeriestarecasy.cz
16. 1. | 17.00 | Nepál – cestou necestou – cestovatelská přednáška Elišky Salvové
21. 1. | 17.00 | Jak na vztahy v roce 2025? – astrologická přednáška Jarmily Kupkové

GALERIE FEIKA

📍 17. listopadu 2172 📞 fei.vsb.cz
Do 28. 2. | Ostrava Press Photo 2024 – výstava fotografií. Vernisáž: 16. ledna od 15 hodin.

HC RT TORAX PORUBA

📍 Čkalovova 6144/20 📞 hcporuba.cz
8. 1. | 18.00 | HC RT Torax Poruba – HC Dukla Jihlava, Maxa liga
15. 1. | 18.00 | HC RT Torax Poruba – HC Dynamo Pardubice B, Maxa liga
22. 1. | 18.00 | HC RT Torax Poruba – SC Marimex Kolín, Maxa liga
25. 1. | 16.00 | HC RT Torax Poruba – VH K ROBE Vsetín, Maxa liga
1. 2. | 16.00 | HC RT Torax Poruba – HC Stadion Litoměřice, Maxa liga

DHC SOKOL PORUBA

📍 Hrušovská 2953 📞 hazenaporuba.cz
8. 1. | 18.00 | DHC Sokol Poruba – MŠK Juventa Michalovce, MOL liga
25. 1. | 18.00 | DHC Sokol Poruba – Házená Kynžvart, MOL liga

Příměstské tábory pro děti



Na příměstských táborech děti zažijí spoustu dobrodružství.

Foto: Dům dětí a mládeže Ostrava-Poruba

♦ Příspěvková organizace Dům dětí a mládeže Ostrava-Poruba organizuje příměstské tábory. Uskuteční se **od 3. do 7. února**. Kreativně-sportovní tábor nabízí například návštěvu trampolínového parku, netradiční hry v tělocvičně, zumbu i výtvarné aktivity. Během tábora Jarní zábavné prázdniny účastníci navštíví kino, lezecké centrum Hangar, přírodovědnou expozici nebo hasičské muzeum. Oba tábory mají základnu ve středisku na ulici

Marie Majerové. Díky Fajnému táboru se zázémím ve středisku na ulici Polská děti zažijí dobrodružství na Skalce, sportovní aktivity, adventure golf a rovněž zavítají do zoo. V pobočce v Plesné školáky čekají sportovní hry a soutěže, virtuální realita nebo dobrovolné in-line bruslení. Přihlášky je třeba odevzdat do 20. ledna. Další informace jsou uvedeny na webu ddmporuba.cz v sekci Tábory.

(ski)

Operní árie pod hvězdami



Foto: archiv Barbory Čechové

♦ Sopranistka Barbora Čechová vystoupí **30. ledna** v Planetáriu Ostrava v programu Opera pod hvězdami aneb Nejslavnější árie ve vesmírném hávu. Půjde o propojení vesmírných projekcí, operního zpěvu a lyrických i dramatických příběhů z oper Rusalka, La Traviata, Lucia z Lamer-mooru, Carmen či Rigoletto. Absolventka JAMU v Brně a hostující sólistka Slezského divadla v Opavě zazpívá od 18.30 hodin za doprovodu klavíristky a pedagožky Janáčkovy konzervatoře v Ostravě Reginy Bednaříkové. Více informací je na webu planetko.cz.

(ski)



PORUBSKÝ SENIORSKÝ BÁL | Bohatý program pro dříve narozené nabídne Porubský seniorský bál. Akce se uskuteční **6. března** od 15 hodin v Domě kultury Poklad. Vystoupí zpěvák Davide Mattioli, připravena je i tombola. Zájemci si mohou vstupenky, v jejichž ceně je i občerstvení, zakoupit od 16. ledna v informačním centru na Hlavní třídě nebo v Domě kultury Poklad. (ski)

Tříkrálová sbírka – každá koruna přispěje lidem v nouzi

♦ Nový rok byl prvním dnem, kdy se bylo možné zapojit do letošní Tříkrálové sbírky. Až do 14. ledna budou Tříkrálové přinášet přání štěstí, zdraví a pokoje do domácností v Ostravě a okolí.

Pěťadvacátý ročník sbírky, kterou pořádá Charita České republiky, podpoří i ostravské záměry Charity Ostrava a Charity sv. Alexandra na pomoc lidem v nouzi. Patří k nim například výstavba kuchyně v Charitním domě sv. Václava – domově pokojného stáří na ulici Kubínova, výstavba nového Charitního domu sv. Alžběty na ulici Syllabova atd. Přispět lze do zapečetěných

pokladniček nebo na sbírkový účet číslo 66008822/0800 u České spořitelny s variabilním symbolem 777988013. Na webu trikralovasbirka.cz budou pro zájemce k dispozici on-line pokladničky až do 30. dubna 2025.

Na podporu sbírky proběhne i další doprovodné charitativní akce. Jednou z nich je Tříkrálový punč, který se bude **6. ledna** od 15 do 19 hodin vydávat na Alšově náměstí.

Další informace o charitní sbírce v moravskoslezské metropoli a okolí, včetně dalšího využití financí, je k dispozici na webu ostrava.charita.cz.

(red)



Když se smějí, **nepláčou...**



20202020 / 0600

**POMÁHEJTE
SMÍCHUPLNĚ**

Vidět své nemocné dítě opět
šťastné je pro vyčerpané rodiče
pohlazením po duši.

maminka Katka


ZDRAVOTNÍ KLAUN
Kde je smích, je i naděje

Zdravotní klauni jsou profesionálové, kteří již
od roku 2001 přinášejí povzbuzení, rozptýlení
a naději dětským pacientům po celé ČR.