



Pracovníci ÚMOB Plesná Vám všem přejí prožití pěkného a slunečného podzimu

Z obsahu:

Topná sezóna

Hurá do školky

Léto Klubu důchodců

Vzpomínka na Mikuláše

Uzávěrka příštího čísla
15. listopadu 2022

Senior taxi funguje v Plesné již dva roky

Vážení občané,

již od 1. září 2020 mají občané Plesné starší 74 let možnost čtyřikrát měsíčně využít služeb Senior taxi Poruba. Za každou jízdu platí senior pouze 30 Kč a zbytek se dotuje z rozpočtu městského obvodu. Během dvou let někteří z Vás jeli celkem v 362 případech, celkem se tak ujelo 3375 km, což je jako cesta do Říma a zpět. Větší polovina všech jízd se uskutečnila od ledna do srpna tohoto roku, což svědčí o skutečnosti, že si stále více občanů našlo cestu k této službě.



Nejčastějšími cíli byla Poliklinika v Ostravě-Porubě, ordinace MUDr. Lenartové, EUC klinika, ale také vzdálenější zdravotnická zařízení jako nemocnice Fifejdy či Vítkovice. Z těchto adres vyplývá, že služba je řádně využívána, když jejím naplněním má být především cesta do zdravotnického zařízení.

Do 31. srpna tohoto roku přispěl městský obvod Plesná na Senior taxi pro své občany celkem částkou 99 566 Kč. Vedení obvodu je přesvědčeno o skutečnosti, že se jedná o velmi dobře vynaložené finanční prostředky, které výrazně pomáhají našim seniorům.

Topná sezóna



Zanedlouho začne být chladno, a tím nám začíná zimní topné období. Vzhledem k vysokým cenám energií a paliv se mnozí z nás znovu začnou zajímat o topení tuhými palivy a mnohdy se bude spalovat kde co, jen aby bylo teplo. O to větší je riziko možnosti vzniku požáru od spalinových cest. Co vše by měli vlastníci a provozovatelé kotlů udělat pro to, aby bylo minimalizováno riziko vzniku požáru na nejmenší možnou míru a zároveň, aby byly splněny zákonné požadavky platné v České republice.

Kdy se tedy revize, kontroly a čištění spalinových cest musí provádět a kdo je může provádět?

Revize spalinové cesty se provádí: před jejím uvedením do provozu, při každé stavební úpravě komína, při změně druhu paliva připojeného spotřebiče, před výměnou nebo novou instalací spotřebiče, po komínovém požáru, při vzniku trhlin ve spalinové cestě, popř. při podezření na trhlínu ve spalinové cestě. Provádět je může držitel živnostenského oprávnění v oboru kominictví, který je zároveň revizním technikem komínů, specialistou bezpečnosti práce-revizním technikem komínových systémů, nebo revizním technikem spalinových cest.

Kontrola spalinových cest

Kontrolou spalinové cesty se rozumí posouzení bezpečného pro-

vozování komína, zejména z hlediska jeho požární bezpečnosti a provozuschopnosti, posouzení, zda je zajištěn volný a bezpečný přístup ke komínu, k jeho vymetacím, čistícím a kontrolním místům a posouzení zajištění požární bezpečnosti stavby, zvláště při prostupu spalinové cesty vodorovnými a svislými stavebními konstrukcemi, půdním prostorem nebo střechou a vývodů spalín obvodovou stěnou. Kontrolu spalinové cesty provádí odborně způsobilá osoba, kterou je držitel živnostenského oprávnění v oboru kominictví.

Čištění spalinových cest a spotřebičů paliv

se rozumí čistící práce, zejména se zaměřením na odstranění pevných usazenin ve spalinové cestě a na lapači jisker a na vybírání pevných znečišťujících částí nahromaděných v neúčinné výšce komínového průchodu nebo kondenzátů ze spalinové cesty. Čištění spalinové cesty provádí odborně způsobilá osoba, kterou je držitel živnostenského oprávnění v oboru kominictví. Čištění spalinové cesty sloužící pro odtah spalín od spotřebiče na pevná paliva o jmenovitém výkonu do 50 kW je možné provádět svépomocí.

Provedení kontroly, čištění a revize spalinové cesty se dokladuje písemnou zprávou o této kontrole, čištění a revizi spalinové cesty. Tyto doklady doporučujeme uchovávat

po dobu minimálně 3 let a jsou důležité nejen pro uplatnění případných nároků vůči pojišťovnám.

Závěrem bych rád připomněl pár základních zásad při užívání tepelných spotřebičů. Vždy je nutné dodržovat návod výrobce ke konkrétnímu spotřebiči. Spalovat lze pouze takové palivo, pro které je konkrétní spotřebič určen. Při užívání spotřebičů na tuhá paliva používejte suché palivo, zabrání se tím nedokonalému spalování a vzniku nadměrných usazenin ve spalinové cestě.

Samozřejmostí by mělo být dodržování bezpečné vzdálenosti od tepelných spotřebičů. Bezpečnou vzdálenost je nutné rovněž dodržovat při ukládání hořlavých látek u komínového tělesa např. při ukládání hořlavých látek na půdách. V tomto případě se obecně považuje za bezpečné umístění hořlavých látek ve vzdálenosti nejméně 1 m od vnějšího povrchu komínového tělesa.

V případě vzniku požáru sazí v komíně jedněte v klidu, s rozvahou a bez paniky. Ihned volejte hasiče na tísňovou linku 150, případně 112. Požár v komíně nikdy nehaste vodou. Komín by mohl popraskat nebo by dokonce mohlo dojít k výbuchu. Do příjezdu hasičů je možné zkusit hasit plameny vhašováním suchého písku vymetacími dvířky nebo ze střechy do komína. Místo písku lze použít i hasicí přístroj sněhový nebo práškový. Pokud je to možné, omezte přístup vzduchu do komína (např. uzavřením vzduchové klapky u kotle, odstraněním kouřovodu a utěsněním sopouchu třeba i starými montérkami). Hasební práce však provádějte pouze v případě, že nemůže dojít k ohrožení zdraví nebo života zasahující osoby.

Referent prevence Dedek Vladimír

“Naši Žižkováci” se opět sešli



Dne 2. července 2022 se na hřišti TJ Sokol uskutečnilo moc pěkné setkání obyvatel Žižkova. Byla to již třetí sousedská akce a po odmlce způsobené koronavirem je nasnadě, že všech 71 přítomných se na ni těšilo. Bylo si o čem povídat a nechybělo ani pestré občerstvení z vlastních zdrojů donesené. Pozvání ráda přijala tentokrát i kronikářka Mob Plesná Marie Kňurová, aby účastníkům něco málo připomněla z historie Plesné a hlavně z její části Žižkov. Pro někoho bylo zajímavé i to, že Žižkov s nadmořskou výškou 278 m zaujímá v našem obvodu třetí místo; první je totiž starý vodojem v lese za točnou – 304 m a na 2. místě Dvory – 298 m. Není doloženo, jak název této lokality vznikl; jisté však je, že vrch Žižkov v Praze je o 8 m nižší než náš plesenský. Za zmínku stojí i to, že v ČR se nachází celkem pět Žižkovů. Kromě nejznámějšího v Praze a našeho plesenského se tak jmenuje součást města Kutná Hora, část města Havlíčkův Brod a obec Moravský Žižkov v okrese Břeclav.

Oblast Žižkova kolem tzv. “Staré cesty” až na silnici vedoucí od Děhylova ke kdysi proslulému hostinci U Palovských (dnes domek Martákových) představovalo před 2. světovou válkou celkem asi 9 stavení.

Mezi nejstarší z nich patří dodnes i dům p. Gustava Palovského (dnes manželů Provázkových), dům rod.

Luzarovy (dnes Červenkovy), kde se nacházela i kovárna, dům rodiny Brožovy (dnes pí. Romany Sobkové), dům p. Vladimíra Sobka z r. 1926, dům Čechových (dříve Vítečkových) z r. 1929 a dům p. Jana Vítečka z r. 1932.

Podél lesíka stály 4 dřevěné domky, z nichž jeden se zachoval dodnes.

Od 50. let minulého století bylo na části polí podél cesty postaveno několik domků, ale hlavní zástavba nastala až v poslední čtvrtině minulého století, kdy vznikly i dvě nové ulice (Pěkná a Na Žižkově) a několik soukromých příjezdových cest. K dnešnímu dni Žižkov čítá 44 domů, z toho některé dvojdomky.

Lokalita Žižkova je významná i hřištěm TJ Sokol Plesná, vybudovaným



zde na území lesa nadšenými sokoly v letech 1924–26. Pochopitelně bylo za toto dlouhé období hřiště mnohokrát upravováno až do nedávné náročné rekonstrukce hřiště i klubovny v letech 2001–2004. Navíc zde byla zřízena sezonní hospůdka, což zvýšilo jeho úroveň.

Celé červencové odpoledne tento rok proběhlo v přátelské atmosféře, k čemuž jistě přispělo i příznivé počasí.

Oživením programu bylo krásné vystoupení sólistky Barunky Čechové a kytaristy pana Ivo Martáka, který hrál ke zpěvu účastníků podle jejich přání. Oběma patřil potlesk i velké poděkování.

Nelze zde neuvést i jména Žižkováků, kteří už nejsou mezi námi a na počátku sousedského setkání byli důstojně vzpomenuť. Byla to bývalá spoluorganizátorka podobného sezení v r. 2018 a 2019 PhDr. Šárka Hrdinová, dále pan Josef Prokop a Ing. Květoslav Březina.

Dovolte mi, vážení čtenáři, na závěr jménem všech zúčastněných (a nejen jich) vyjádřit vřelý dík pí. Janě Máchové, která tyto pěkné chvíle obětavě zorganizovala. Vždyť taková setkání lidí mají i v dnešní “přetechizované” době své kouzlo a velký společenský význam.

Mgr. Marie Kňurová

Hurá do školky



Prázdniny nám utekly jako voda a nastal opět školní čas. Do horní třídy Srdíček nastoupilo 10 nových dětí, které teď čeká adaptační období v novém prostředí. Přestože víme, že se nejedná o jednoduché období v životě dítěte, věříme, že všichni „maláčci“ vše zvládnou a brzy budou ve školce jako doma.

Předškolní dolní třída Hvězdiček se naplnila celá a malým předškolákům začaly nové výzvy, jako například učit se používat příbor, správně držet tužku, poznávat některé číslice a písmena, v poslední řadě



trénovat paměť, či osvojovat si sociální dovednosti.

Nový školní rok nám začal krásnými prosluněnými dny, a proto se snažíme trávit co nejvíce času na školní zahradě. V nadcházejícím podzimu nás čeká spousta aktivit. Těšíme se na procházky do lesa, sběr přírodnin, pozorování měnící se přírody. Určitě si budeme pouštět draka a vyrobíme si podzimní skřítky.

Přejeme všem krásné babí léto

Kolektiv MŠ Ostrava-Plesná

OZNÁMENÍ OBČANŮM

**DNE 07. 10. 2022 BUDOU PŘISTAVENY
KONTEJNERY NA VELKOOBJEMOVÝ ODPAD,
A TO NA OBVYKLÝCH MÍSTECH.
ODVEZENY BUDOU 10. 10. 2022.**

MÍSTA PŘISTAVENÍ KONTEJNERŮ:

POD ŽIŽKOVEM, UL. KARLA SVOBODY – U BÝVALÉHO JZD,
UL. HRABEK – U HŘIŠTĚ, STŘED – U HASIČSKÉ
ZBROJNICE, UL. NA MILÍŘÍCH,
U TOČNY AUTOBUSŮ NOVÁ PLESNÁ



SVOZ BIO POPELNIC pro městský obvod Plesná TERMÍNY

7. října 2022

21. října 2022

4. listopadu 2022

18. listopadu 2022

16. prosince 2022

13. ledna 2023

10. února 2023

10. března 2023

Co sem patří?

ZELEŇ

BIOLOGICKÝ ROZLOŽITELNÝ ODPAD
ROSTLINNÉHO PŮVODU

tráva, listí, spadané ovoce

zbytky zahradních a pokojových rostlin,
zemina z květináčůzelené natě, slupky
a zbytky ze zeleniny
a ovoce před tepelnou úpravouskořápky z ořechů, dřevěné piliny,
odpad z řezu stromů a keřů
(nadrčený či nastříhaný)

CO SEM NEPATŘÍ:

KUCHYŇSKÝ ODPAD ŽIVOČIŠNÉHO PŮVODU
(TUKY, MASO, KOSTI, ZBYTKY VAŘENÝCH
JÍDEL), UHYNULÁ ZVÍŘATA,
BIOLOGICKY NEROZLOŽITELNÉ ODPADY
(PLASTY, SKLO, KAMENÍ...)

CO SE S NÍM DĚJE DÁLE:

VÝROBA KOMPOSTU

OZO!!!

T 596 101 111

www.ozoostava.cz

VÍTÁNÍ OBČÁNKŮ

V prosinci letošního roku městský obvod Plesná přivítá naše nejmenší občánky narozené v prosinci roku 2021 a v roce 2022. Prosíme rodiče, kteří budou mít o tuto slavnostní příležitost zájem, aby se přihlásili na úřadě městského obvodu Plesná u paní tajemnice **Markéty Prokešové** (email mprokesova@plesna.ostrava.cz, telefonní číslo **599 427 104**)



Léto Klubu důchodců Plesná



„Léto, léto, horké léto, tak jak léto má být“ a opravdu letos bylo. Teplá voda na koupalištích, v přehradách i v bazénech na zahradách byla určitě vítána dětmi i mladšími lidmi. My senioři tropické dny moc nemilujeme, vycházíme z domu brzy ráno nebo v podvečer, kdy teplota vzduchu je pro nás přijatelnější. Proto i akce Klubu důchodců v letním období mají charakter společenských setkání. Poznávací a kulturní akce jsou plánovány na podzimní období.

Členové Klubu důchodců, stejně jako předcházející léta, se sešli 9. června na „smaženici“ na hřišti Sokola Plesná na Žižkově. Příjemné akce se zúčastnilo 47 členů. V kotli Marie Bajgerová připravila smaženici ze 187 vajíček, které přinesli naši senioři. K příjemnému posezení každému přispěla i sklenice vychlazeného piva z malého soudku získaného KD Plesná za přední umístění na Májové Plesné v „Gulášfestu“.

Další akcí členů KD Plesná začátkem léta, tj. 23. června, bylo „posezení u guláše“ a vychlazeného piva opět na hřišti na Žižkově v blahodárném stínu stromů. Jako obvykle se senioři nenudili, velmi rádi si totiž sdělují názory na současné dění ve společnosti, v rodinách a určitě neopomenou hodnotit stav svého

zdraví i svých blízkých. Poděkování za zdařilost akce patří opět manželům Marii a Antonínovi Bajgerovým za přípravu chutného guláše. Přířinsem byla i druhá odměna KD Plesná za umístění v „Gulášfestu“, tj. konzumace dalšího „většího“ soudku piva.

Na stejném místě na hřišti na Žižkově se členové KD Plesná setkali na tradičním „vaření klobás“ 4. srpna. Akce měla formu členské schůze zaměřené na volbu tří členů výboru KD Plesná z důvodu naplnění současných „Stanov spolků“. Následovala tradiční konzumace výborných vařených klobás a dalšího občerstvení. O přípravu klobás se opět zasloužili zejména manželé Bajgerovi.

Všechny akce KD Plesná jsou výsledkem velkého nasazení předsedkyně KD paní Jaroslavy Tvrde a všech členů výboru.



Akce Klubu důchodců Plesná pro následující období:

- Jednodenní poznávací autobusový zájezd do Litovle a Uničova s návštěvou místních pamětihodností připravuje předsedkyně výboru KD Jaroslava Tvrdá na 8. září.
- Oslava „Dne seniorů“ bude 6. října.
- Tradiční návštěva Zabelkova v Polsku se připravuje na 13. října s obědem na zpáteční cestě v Šilheřovicích.
- Beseda o historii Plesné s kronikářkou obce Mgr. Marii Kňurovou bude 10. listopadu.
- Tradiční mikulášská beseda se uskuteční 8. prosince.

Za výbor KD

Jaromír Mechl, foto Radim Chyla



Vám milí čtenáři!

Nebe je letní,

možná přijde bouřka.

Krajinu smáčí voda,

na pouti mění se perník za lásku.

Vám, milí čtenáři, kteří rádi čtete má poeticky romantická povídání, ale i ta více racionální, Vám věnujeme spolu s Františkem Novotným modrý úvod, který by vás měl naladit vzpomínkami na půvabné letní pohledy do krajiny.

Modré ráno

*V halence z modrého radování
do trávy ráno vyběhlo si.*

*Ke kláskům v polích se slunce sklání,
sekáčům naklepává kosy.*

Prastarý obrázek ze stébel trávy...

*Kohout za oknem zakokrhá,
den něžně zavoněl borůvkami,
co jsem ti na rtech natrhal.*

Milostivé léto má mnoho podob a na stole Páně je stále možno sbírat prostý doušek víry a naděje. Inu, léto budiž pochváleno, září a říjen ať ho převede přes lávku ročních období k vaší spokojenosti.

Mariánské slavnosti ukončily srpnové léto a sklonily pouť slunce po obloze. Tradice poutí a lidových slavností sahá do dávných dob a přetrvává dodnes. Poutě se konaly pravidelně většinou na náměstí u kostela, který právě slavil svátek svého patrona. Poutě byly příležitostí k setkávání lidí ze širokého okolí, byly zdrojem zábavy a příležitostí k setkání.

Pojďte si se mnou připomenout nezaměnitelnou atmosféru venkovské poutě, kde jste si mohli koupit v lahodné naději štěstí, vystřelit si papírovou růži nebo opičku na gumičce, koupit si poutní obrázky, růžence z bonbonů, turecký med, cukrovou vatu, okurky v láku, sladkosti v podobě perníků a marcipánů nevýslovné chuti a hlavně si užít houpáčky a kolotoče.

V naší obci se pravidelně koná pouť na počest sv. Jakuba Staršího, kterému je kostel zasvěcen. Bývá to v období kolem 25. července, kdy i v kalendáři můžeme nalézt jméno, kterým se mohou pyšnit všichni Jakubové.

Nebude od věci, když si při této příležitosti připomeneme osobnost tohoto světce. Sv. Jakub Starší byl jedním z apoštolů, tedy učedníkem Kristovým. Jako každý světec konal dobročinnost a šířil křesťanství. Jako každý svatořečený zemřel násilnou mučednickou smrtí – byl sťat. Světec bývá vyobrazován s poutnickou holí a v klobouku ozdobeném mušlemi. Má to svou legendu, ale důležitější je to, že se stal patronem poutníků. Spojujeme si ho s městem Santiago de Compostela ve Španělsku, kde byl pohřben a nad jeho hrobem byl postaven chrám. Kolem se rozrostlo město, které se stalo Svatým městem, místem setkávání poutníků z celého světa.

„Vznešenost srpnových dnů potvrzují nejen poutě, ale také vzpomínky na Františka Hrubína a jeho nádhernou báseň Romance pro křídlovku, vzpomínku na film Srpnová neděle a taky na známého malíře, který očarován hloubkou srpnové noční oblohy řekl: „Vždyť to není opravdické, vždyť je to namalované..“ a z nedaleké návsí ještě dozníval kolovrá-

tek kolotoče a práskání vzduchovek u střelnice. Pak najednou bylo ticho, jen hlas křídlovky nad krajem vyprávěl romance všech letních lásek.“

A jsme u konce povídání, věřím, že jste si užili krásné léto. Nad tradiční Svatojakubskou poutí se tentokrát snesl vytrvalý déšť, tak alespoň doufám, že jste přivítali své hosty vůní a následně chutí pravých poutových domácích koláčků.

Vydejte se na pouť. Do Santiaga je to daleko, ale i naše blízké okolí má poutní místa, která možná neznáte. Prostá skála u řeky Odry má své tajemství. Skrýval se v ní zraněný voják v době třicetileté války. Podle legendy se mu zjevila Panna Marie, ze skály vytryskl léčivý pramen, který zraněného vojáka vyléčil. Tato legenda se rozšířila po celém kraji a dnes uvnitř naleznete svatý prostor – sochu Panny Marie s liturgickou výzdobou. 15. srpna, kdy církev slaví svátek Nanebevzetí Panny Marie se zde scházejí nejen věřící ale i běžní turisté. Celá jeskyně je provoněna vůní bílých lilí a prozvučena zpěvem mariánských písní.

Víte, o které místo se jedná? Název je nádherně voňavý – jsou to Heřmánky.

*S úctou ke všem obyvatelům Plesné
Mgr. Pavla Bublová
a pan František Novotný.*



MIKULÁŠ V PLESNÉ



Potkali jste v loňském roce v ulicích Plesné Mikuláše s čerty a andělem? Nebo vás navštívili přímo u vás doma? Je to tak! Skupinka místních nadšenců si vzala pod patronát Mikulášskou nadílku v Plesné.

Jak to všechno začalo?

Na sociálních sítích se začala objevovat poptávka maminek po Mikuláši a jeho kumpánech, jelikož velké akce a Mikulášské nadílky byly na poslední chvíli v rámci protipandemických opatření zrušeny.

Z řad občanů Plesné jsme tedy dali dohromady pár aktivních dobrovolníků. Masky čertů a anděla nám ležely ve skříni a Mikuláš byl zapůjčený u Bagříků na Hrabku.

V celé organizaci nám velmi pomohla facebooková stránka „Pleseňáci Plesné“, která vznikla na podzim 2021. Všechny bych tímto ráda

pozvala, ať se stanou jejími členy. Na této stránce se zatím objevily nejen informace o mikulášské nadílce, ale také informace ohledně evakuace v Plesné, výzvy ohledně zatoulaných psů, pozvánky na akce, informace o uzavírkách ulic apod. V budoucnu by mohl být tento virtuální prostor využit právě k plánování společných akcí, rozvíjení nápadů a rychlému předávání informací, které nestihnou být zaznamenány v Plesu ani v místním rozhlase.

Ale zpět k Mikuláši! 😊

Na zmíněné facebookové stránce jsme náš nápad propagovali a plesenské maminky na to velmi pozitivně reagovaly. Nakonec jsme v kostýmech Mikuláše, anděla a dvou čertů vyrazili 5. 12. 2022 v 16 hodin z Nové Plesné a prošli Starou Plesnou až na Hrabek. Celkem jsme navštívili 33 dětí. Některé měly z čer-

tů strach, ty starší se však dokonce samy hlásily do pekla...:) Všechny děti si pro Mikuláše nachystaly básničku nebo písničku, tu přednesly a zaslouženě byly obdarovány balíčkem, který pro ně rodiče připravili. Moc nás těší, že jsme mohli dětem udělat radost a vykouzlit úsměv, a že ve všech domácnostech byla milá a přátelská atmosféra, kterou je velmi příjemné v této nelehké době zažít.

Tímto bych chtěla dodatečně poděkovat všem rodičům a dětem za hezky strávený mikulášský večer a samozřejmě celé narychlo sestavené mikulášské družině! Jmenovitě děkuji Daliboru Kratochvílovi, Marcelu Nagyovi a Jaromíru Honajzerovi! :)

A jelikož bylo spoustu pozitivních ohlasů, chtěli bychom v této aktivitě pokračovat i v letošním roce 2022. Určitě bychom v dalších ročnících uvítali opět spolupráci s DDM Plesná, plesenskou kavárnou nebo třeba obcí.

Lenka Mrkvová (roz. Lazarová)





Dům dětí a mládeže Ostrava-Poruba, příspěvková organizace

M. Majerové 23/1722, 708 00 Ostrava-Poruba
tel. 596 953 661, e-mail: reditel@ddmporuba.cz, www.ddmporuba.cz

školní rok 2022/2023 od 12. 9. 2022

středisko Plesná

Den	Čas	Název zájmového útvaru	Věková kategorie	Zápisné (celoroční)	Vedoucí	Popis činnosti
Pondělí	15.00-16.00	Florbal - mladší	6 - 10	1 100,- Kč	Koutný	Nácvik základních florbalových úderů, technika přihrávek a střelby, pohybové hry. Porozumění pravidlům hry.
	16.00-17.00	In-line bruslení I.	od 6	1 100,- Kč	Koutný	Nácvik základních prvků in-line bruslení (postoje, pády, vstávání, jízda vpřed), technika brzdění, jízda vzad, zatáčení, prvky freestyle slalomu a hry na bruslích.
	16.00-18.00 NOVINKA Každý lichý týden	3D tisk a 3D modelování	od 8	1 100,- Kč	Kubín	Seznámení se a osvojení práce na 3D tiskárnách a tvorba vlastních 3D projektů.
	17.00-18.00	In-line bruslení II.	od 6	1 100,- Kč	Koutný	Nácvik základních prvků in-line bruslení (postoje, pády, vstávání, jízda vpřed), technika brzdění, jízda vzad, zatáčení, prvky freestyle slalomu a hry na bruslích.
	18.00-19.00	In-line bruslení III.	od 6	1 100,- Kč	Koutný	Nácvik základních prvků in-line bruslení (postoje, pády, vstávání, jízda vpřed), technika brzdění, jízda vzad, zatáčení, prvky freestyle slalomu a hry na bruslích.
Úterý	15.00-19.00	Klávesové nástroje (keyboard, klavír)	6-18	2 000,- Kč	Kašingová	Individuální výuka 30 min.
	16.00-17.00 NOVINKA	Cvičení pro děti	3-6	1 100,- Kč	Peterková M.	Cvičení na nářadí (lavičky, kladiny, blok moduly, dětská skluzavka, motorické dráhy, tunely) a používání různých náčiní (míčky, míče, gumy, kroužky, kruhy, frisbee).
	16.00-17.00	Pohybové a míčové hry	od 7	1 100,- Kč	Kubínová	Rozvoj soutěživosti, spolupráce v kolektivu, soutěže jednotlivců i družstev, překážkové dráhy, netradiční hry, základy míčových her.
	17.00-18.30	Keramika a výtvarné techniky	5-15	1 300,- Kč	Peterková M.	Základy techniky práce s hlinou a glazurami. Základní výtvarné techniky.
	17.00-18.00	Lego kroužek I.	od 6	1 100,- Kč	Kubínová	Tvorba jedinečných a unikátních modelů ze stavebnic LEGO City, Creator a Technic.
	17.00-18.00 NOVINKA	Nerf pistolky	6-15	1 100,- Kč	Peterková N.	Střelba z airsoftových zbraní NERF, seznámení se s pravidly NERF ligy, nácvik strategie a taktiky.
	17.00-18.00	Badminton I.	začátečníci a mírně pokročilí	1 100,-Kč*	Viest	Nácvik techniky základních úderů, správné držení rakety a vlastní hra.
	18.00-19.00	Badminton II.	středně pokročilí	1 100,-Kč*	Viest	Nácvik techniky základních úderů, správné držení rakety a vlastní hra.
	19.00-20.00	Badminton III.	pokročilí a dospělí	1 800,-Kč* žáci ZŠ a SŠ 1 100,-Kč*	Viest	Nácvik techniky základních úderů, správné držení rakety a vlastní hra.
Středa	9.00-10.30	Cvičení rodiče a děti	od 1,5	1 200,- Kč	Kubínová	Společná jednoduchá cvičení rodičů s dětmi. Děti si s pomocí rodičů zdokonalí pohybové dovednosti: chůzi, běh, skoky a lezení. Pohybové činnosti zahrnují cvičení na nářadí (lavičky, kladiny, blok moduly, skluzavky) a s náčiním (míčky, míče, gumy, kroužky, kruhy).
	15.00-16.00	Florbal – starší	10-18	1 100,- Kč	Koutný	Nácvik základních florbalových úderů, technika přihrávek a střelby, pohybové hry. Porozumění pravidlům hry.
	15.30-16.30 NOVINKA	Tvořilek	od 8	1 100,- Kč	Kubínová	Výtvarné a rukodělné techniky, tvorba výtvarných děl a dárků, drátkování.
	16.00-17.30	Divadelní kroužek	od 10	1 200,- Kč	Čechová	Základní divadelní techniky, rétorika, pohyb na jevišti.
	16.00-17.00	In-line bruslení začátečníci	od 5	1 100,- Kč	Koutný	Nácvik základních prvků in-line bruslení (postoje, pády, vstávání, jízda vpřed), technika brzdění, jízda vzad, zatáčení, hry na bruslích.
	16.30-17.30	Kondiční cvičení pro děti	od 8	1 100,- Kč	Kubínová	Cvičení se zaměřuje na rozvoj a zdokonalování obratnostních dovedností (koordinace, prostorová orientace, reakce na podnět apod.).
	17.00-18.00	In-line bruslení IV.	od 6	1 100,- Kč	Koutný	Nácvik základních prvků in-line bruslení (postoje, pády, vstávání, jízda vpřed), technika brzdění, jízda vzad, zatáčení, prvky freestyle slalomu a hry na bruslích.
	17.30-18.30	Lego kroužek II.	od 6	1 100,- Kč	Kubínová	Tvorba jedinečných a unikátních modelů ze stavebnic LEGO City, Creator a Technic.
	18.00-19.00	In-line bruslení V.	od 6	1 100,- Kč	Koutný	Nácvik základních prvků in-line bruslení (postoje, pády, vstávání, jízda vpřed), technika brzdění, jízda vzad, zatáčení, prvky freestyle slalomu a hry na bruslích.
Čtvrtek	15.00-16.00	Gymnastika I.	jen dívky	1 100,- Kč	Hořejší	Cvičení na prostných, kladině, nízké hrazdě a přeskočce.
	16.00-17.00	Gymnastika II.	jen dívky	1 100,- Kč	Hořejší	Cvičení na prostných, kladině, nízké hrazdě a přeskočce.
	17.00-18.00	Badminton IV.	začátečníci a mírně pokročilí	1 100,-Kč*	Viest	Nácvik techniky základních úderů, správné držení rakety a vlastní hra.
	18.00-19.00	Badminton V.	středně pokročilí	1 100,-Kč*	Viest	Nácvik techniky základních úderů, správné držení rakety a vlastní hra.
	19.00-20.00	Badminton VI.	pokročilí a dospělí	1 800,-Kč* žáci ZŠ a SŠ 1 100,-Kč*	Viest	Nácvik techniky základních úderů, správné držení rakety a vlastní hra.

* v ceně není započítán poplatek do TJ Sokol Plesná

Kontakt: Bc. Daniel Koutný, 725 037 079, daniel.koutny@ddmporuba.cz

Aktivity Sokola

Ohlédnutí za létem



Letní tábor dětí



Letní tábor dětí

Léto se Sokolem bylo ve znamení tradičních akcí a táborů. Začátkem června si menší děti mohly užít Den dětí, který tradičně pořádá městský obvod Plesná spolu se Sokolem, Sborem dobrovolných hasičů Plesná a DDM Plesná. O 3 týdny později 24. 6. 2022 jsme se opět zapojili do celostátní sokolské akce Noc Sokoloven 2022. V naší Tělocvičné jednotě jsme tuto příjemnou akci obohatili o Falcon challenge a pro návštěvníky jsme vymysleli úkoly a disciplíny, které měly za úkol potrápit nejen svaly, ale i mysl. Samozřejmostí u této akce je otevření Sokolovny a vystavení kronik za dobu fungování naší Tělocvičné jednoty, což už je neuvěřitelných 108 let. Večer jsme připravili promítání pro děti i dospělé a spaní ve stanech na hřišti. Na akci se sešli i naši zasloužilí bratři a sestry a zavzpomínali jsme na staré časy.

Sportovní maraton završilo zakončení badmintonové sezóny. Účastníci si užili tenisový turnaj, nohejbal i volejbal a akci si náramně užili.

Letní prázdniny patřily hlavně dětem. Jako každý rok proběhl již tradiční sportovní příměstský tábor ve sportovním areálu na Žižkově a podruhé putovní tábor, tentokrát v Jeseníkách. Nově si mohly

děti vyzkoušet i badminton v rámci příměstského tábora pořádaného DDM v Plesné pod vedením Michala Viesta, trenéra našeho badmintonového oddílu.

Fotografie z táborů najdete na našich facebookových stránkách: www.facebook.com/Sokolplesna



Badmintonový turnaj

NÁBOR DO ODDÍLU BADMINTONU

**NÁBOR DO ODDÍLU PROBÍHÁ V ZÁŘÍ A ŘÍJNU
ÚTERÝ A ČTVRTEK 17:00 - 18:00 HOD. V DDM PLESNÁ**

CENA 2 700 Kč ZA ŠKOLNÍ ROK



**SOKOL
OSTRAVA
PLESNÁ**

tel.: +420 607 750 510
trener@badmintonplesna.cz

WWW.SOKOLPLESNA.CZ/BADMINTON





Den dětí se Sokolem



Den dětí se Sokolem

Na co se můžete těšit

První říjnová sobota neodmyslitelně patří cyklistickému závodu Plesenská stezka. Letos to bude již neuvěřitelný 30. ročník. Tento závod je zařazen do kalendáře Bajkerské amatérské regionální soutěže (BARS) a také je součástí Vesnických sportovních her, kterých se Plesná účastní a podílí se i na její organizaci.

Termíny akcí, probíhajících tradičně v zimních měsících, jako je lyžařský zájezd POMA, maškarní bál pro děti, sokolský ples a další budou upřesněny. Věříme, že letos už o tyto akce ochuzeni nebudete.

Nový plesenský park

Pozemek bývalého koupaliště pomalu mění svou tvář. Od začátku letošního roku zmizelo zchátralé těleso koupaliště a v jeho okolí byly vysázeny nové stromy. Na březích potoka zmizely zbytky plotu, odpadky a nálety. Díky úpravě terénu vznikla mělká tůňka, která pomůže při odvodnění pozemku a zároveň může být zajímavým místem pro spontánní dětské hry. V zimě poslouží snad i jako malé kluziště. Na konci prázdnin jsme začali s první výsadbou rostlin. Ta bude pokračovat do konce října. Dále na pozemku vzniknou posedové prvky, ohniště a v části, která nepatří do záplavového úze-

mí, prvky pro aktivní děti. Všechny práce realizují dobrovolníci nejen z řad Sokolů, ale také ostatních občanů Plesné formou brigád, za což jsme velmi vděční a věříme, že nově vzniklý prostor bude další možností volnočasových aktivit a setkávání lidí z Plesné.

Pokud Vás naše aktivity zaujaly, sledujte nás na stránkách:

www.sokolplesna.cz nebo na www.facebook.com/Sokolplesna

Alice Zelníčková Brůnová

starostka TJ Sokola Plesná



Noc sokoloven



**SOKOL
OSTRAVA
PLESNÁ**

**ZVE VŠECHNY AKTIVNÍ PŘÍZNIVCE HORSKÝCH KOL
NA 30. ROČNÍK CYKLISTICKÉHO ZÁVODU**

PLESENSKÁ STEZKA

SOBOTA 1. 10. 2022

HŘIŠTĚ TJ SOKOL PLESNÁ, NA ŽIŽKOVĚ 1, OSTRAVA-PLESNÁ

PREZENTACE OD 8:00 DO 9:30 NA HŘIŠTI / START V 10:00 AUTOBUSOVÁ ZASTÁVKA STAVEBNINY



KATEGORIE

ŽENY

do 18 let
19-29 let
30-39 let
40-49 let
50 let a více

MUŽI

do 18 let
19-29 let
30-39 let
40-49 let
50-59 let
60 let a více

TRASA

Délka trati: 21 km, 1 okruh
Povrch: polní a lesní cesty

STARTOVNÉ

300 Kč - platba a registrace na místě
250 Kč - registrace a platba předem

PŘÍLBA POVINNÁ!

INFORMACE A REGISTRACE

WWW.SOKOLPLESNA.CZ/STEZKA

MIKE BIKE
PRODEJ A SERVIS JÍZDNÍCH KOL



OSTRAVA!!!