

OZVĚNY Z ORATOŘE 1/2020



OBSAH:

Jsem rád za ten dar	3
Poselství křesťanských Vánoc	4
Vystoupení romských tanců na soutěži v Opavě	6
Jak bylo na vánočním turnaji	7
Tří(čtyř)králová sbírka	8
Zájmový kroužek Taekwondo nováčci	9
„Ukaž, co umíš“	11
Ukončení spolupráce česko-polského projektu	13
Stolní tenis na Šumbarku a na Majáku 2019/2020	15
Expedice LH 20	16
Silový trojboj	18
91 místností na našich pobočkách	19
205 let od narození Dona Boska	20



JSEM RÁD ZA TEN DAR...

Milé kolegyně a kolegové,

v únoru 2020 to bude krásného půl roku, který jsem strávil mezi vámi. Byl jsem plný očekávání a těšil se na příchod mezi vás, tak mi prosím dovoluňte jedno malé osobní vyznání.

Má rodina, ve které jsem vyrůstal a ve které jsem nyní otcem a manželem, mi stále vytvářela podmínky, abych se naučil pomáhat vždy a všude. Jak život plynul, dostával jsem neustále ty nejhezčí dary pochopení, lásky a lidskosti, kterých si neskutečně vážím a prožívám vždy nejhluběji a nejsilněji. Jsou to nezapomenutelné okamžiky, které plynou a čím víc stárnu a děti rostou, tak plynou stále rychleji. Bez podpory rodiny si nedovedu představit ani moji službu společnosti, kterou nyní vykonávám.

Velmi si cením tohoto daru, daru pomáhat prostřednictvím profese pedagoga, a to převážně dětem a možná jejich prostřednictvím i rodinám, ve kterých vyrůstají.

Dar rodiny, která bude plná lásky, pochopení a především lidskosti, bych přál všem dětem.

Přál bych si, aby jejich rodina a společnost, ve které žijí a vyrůstají, jim dokázala ukázat, jak silnější pomáhají slabším a jaké to je žít v důvěře a úctě. Darovat dětem radost, štěstí, jistotu a hlavně bezpečí je zásadní pro jejich zdravý vývoj a rozvoj. Važme si jejich čistých a nedotknutelných srdcí a braňme je před falší, křivdou a týráním.

Víme, že dnešní doba všem dětem nezajistí vše potřebné, a proto jsem velmi vděčný, že mě cesta přivedla právě mezi vás do Církevního střediska volného času svatého Jana Boska v Havířově.

Moc mě těší, že poznávám jiné hodnoty a stále dokážu poradit a navést naše děti na cestu pochopení se navzájem. Pomoci dnes můžeme i pouhým slovem, ale jsem rád, že v našem středisku pomáháme všem a všemi směry.

Děkuji vám.

David Rojíček

POSELSTVÍ KŘESŤANSKÝCH VÁNOC

V průběhu jednoho adventního týdne jsme pozvali do našeho střediska děti 1. a 2. tříd základní školy na program, který dětem pomocí dramatizace přiblížil, proč vlastně slavíme Vánoce, co si jimi připomínáme...

Metodiku těchto programů pro všechny ročníky ZŠ zpracovalo Katechetické a pedagogické centrum při ostravsko-opavském biskupství. Zároveň centrum zapůjčilo všechny potřebné pomůcky – černý látkový kruh, žlutou látkovou hvězdu (na kterých se odehrává celý biblický příběh narození Ježíše z Nazareta), postavičky Marie, Josefa, dítěte Ježíše... Děti byly v průběhu vyprávění zapojovány do děje několika aktivitami, tím se povzbudilo udržení pozornosti.

Bylo krásné sledovat, jak se dětem rozzářily oči, když viděly malého Ježíška. Každý si mohl Ježíška podržet v dlani a něco mu popřát. Padala tam přání jako: hodně zdraví, hodné rodiče (přitom si děti posteskly, že se jejich rodiče hádají..., že pak maminka pláče...), ať se má Ježíšek dobře a také HODNĚ LÁSKY. Některé děti si to trochu popletly, a tak přály vlastně sobě: Aby jim Ježíšek přinesl hodně dárků pod stromeček.

Protože se Ježíšek narodil v noci, chtěli jsme všichni nad jeho kolébkou udělat nebe plné hvězd. Každá dvojice nebo trojice dětí dostala černý látkový balíček. Když balíček děti odkryly, uviděly (v jejich očích) poklad – „zlaté“ komponenty, ze kterých společně měly vytvořit hvězdičku. Jak to u dětí bývá, je někdy těžké spolupracovat na společném díle, každý měl poněkud jinou představu, jak by hvězda měla vypadat. Ale nakonec vše dopadlo dobře. Na černé látce zazářilo několik hvězd, každá jiná a všechny krásné. Na památku se celá třída vyfotila u krásné vánoční scény.

Děti se seznámily v naší kapli s varhanami a při té příležitosti jsme si spolu zazpívali několik koled, které pak mohly předvést doma u stromečku. Některé třídy byly velice zpěvné, sypaly ze sebe jednu koledu za druhou, jiné zase byly mlčenlivé, zakřiknuté. Jak velmi záleží

na paní učitelce, jak děti vede, čemu je chce naučit. Jestli je pro ni důležité jen množství vědomostí, nebo chce děti naučit také žít v radosti, pokoji s kamarády, vzájemné spolupráci...



Na závěr si děti vybarvily vánoční kouli (omalovánku), kterou si mohly odnést s sebou. Velkou odměnou pro mne bylo, když mi při loučení některé děti řekly, že mě mají rády, a ze všech stran mě objaly, takže mi nestačily ruce, abych já mohla všechny obejmout. Kéž si děti uchovají takovou čistotu srdcí i do dalších let života. Kéž se také všem rodičům a učitelům daří děti vychovávat tak, aby z nich vyrostli dobří občané. Svatý Jan Bosko měl podobný cíl výchovy: Vychovat z dětí dobré křesťany a poctivé občany. Můžeme dětem pomoci také svými modlitbami.

Jana Rei

VYSTOUPENÍ ROMSKÝCH TANCŮ NA SOUTĚŽI V OPAVĚ

Ve středisku Maják navštěvují děvčata ve věku od 6-18 let romské tance a také moderní tance. Holky navštěvují kroužek pravidelně každé pondělí a pod vedením Nikol trénují 2 hodiny, aby se mohly prezentovat v tom nejlepším světle. Vystoupení děvčat pak můžete vidět na akcích města Havířova, jako je Veletrh poskytovatelů sociálních služeb, Velikonoční městečko, Vánoční městečko a také na plese ZŠ Školní.

V prosinci jsme se s děvčaty zúčastnily soutěže „Ukaž, co umíš“ v Opavě. Celý program se nesl v duchu volnočasových aktivit dětí z různých měst. Církevní středisko sv. Jana Boska v Havířově reprezentovaly děti ze všech poboček: Šumbark, Město i Maják. Porotou všechna naše střediska byla hodnocena na výbornou. Jednu ze tří cen si odnesli tanečníci z pobočky Šumbark za svou skvělou choreografii. Obecenstvo i porotu zaujala děvčata z Majáku se svým

temperamentním romským tancem. Všechny taneční celky se navzájem při vystoupeních povzbuzovaly. Na závěr si všichni společně zazpívali píseň Jana Bendiga s názvem „ŘEKNI MI“.

Nikol D.



JAK BYLO NA VÁNOČNÍM TURNAJI

Máme za sebou oblíbený Vánoční turnaj rodinných dvojic ve stolním tenise. Už je to 16 let, co tento turnaj pořádáme. Letos se zúčastnilo 24 rodinných dvojic. Přijeli jak mladí, tak staří, ale nejdůležitější bylo, že byla zábava a hrál se dobrý stolní tenis.

První stupeň se hrál ve tříčlenných skupinách. Nejprve si proti sobě dvojice zahrály čtyřhru, poté se hrály dvouhry. Během základních skupin také probíhal doprovodný program. Naši dobrovolníci, kteří se vyklubali z klientů navštěvujících naše středisko, se v herně starali o zábavu. Účastníci si mohli zahrát hru Jenga, nebo curling, zkusit porazit našeho tradičního účastníka turnaje, neporazitelného stolního tenistu, nebo na sebe postavit co nejvíce matiček. Účastníci si také mohli zahrát stolní fotbálek nebo šprtec. Za každou zvládnutou disciplínu pak dvojice získala lístky do tomboly. V bufetu navíc byla připravena spousta dobrot, ale největší úspěch měl řízek a bramborový salát, po kterém se jen zaprášilo. Po skončení základních skupin se losovala již zmíněná tombola. Rozdávaly se samé zajímavé věci. Po skončení tomboly se rozběhly zápasy, ve kterých se bojovalo o přední umístění jak v hlavní soutěži, tak ve dvou vedlejších soutěžích poražených. K vidění byly jako každý rok pěkné zápasy a byly napínavé až do konce. Turnaj skončil vyhodnocením prvních tří dvojic ve všech třech soutěžích.



Turnaj byl opět velice povedený a probíhal v poklidné a veselé atmosféře. Kdo nevyhrál, tak si alespoň dobře zahrál, zabavil se v doprovodném programu a užil si pohodové odpoledne. Věříme, že se turnaj všem líbil a za rok se uvidíme na 17. ročníku tohoto turnaje.

Jirka

TŘÍ(ČTYŘ)KRÁLOVÁ SBÍRKA

V sobotu před svátkem Tří králů jsme se s několika dobrovolníky z řad dětí navštěvujících pobočku Maják zapojili aspoň na pár hodin do Tříkrálové sbírky. Jelikož o tuto akci projevíly velký zájem čtyři děti, vytvořili jsme specifickou tří (čtyř) královou skupinku ☺. Naše dopolední koledování začalo v části města Havířov-Šumbark, kde jsme koledovali u několika rodinných domů známých, ale i neznámých lidí a všichni nás rádi uvítali.

Pak jsme se přesunuli do Havířova-Města, a zde jsme obešli několik vytipovaných činžovních domů. V každém domě byla nějaká známá rodina, ale krom toho jsme také vždy zaklepali či zazvonili na byty neznámých lidí. Dá se říci, že jen v jednom případě jsme byli odmítnuti, jinak všichni, kteří nám otevřeli, si nás rádi poslechli. Dokonce jsme byli párkrát pozváni i dovnitř bytu na krátkou milou návštěvu. Následoval další přesun, tentokrát k okrajové části Havířova a do Horních Bludovic, kde jsme opět koledovali u několika rodinných domů a všude se nám dostalo vlídného přijetí. Jako bonus jsme naše koledování zakončili před havířovským obchodním domem Kaufland, což byl výborný nápad jednoho našeho krále, či spíše královny ☺. Ze začátku jsme sice byli trochu nejistí a v rozpacích, ale po pár minutách nám začali přispívat mnozí kolemjdoucí a občas to byly i větší peněžní dary. Myslím tedy, že i zde vzbudilo naše koledování kladný ohlas a my jsme byli rádi, že jsme i těmto neznámým lidem umožnili přispět na dobrou věc. Všem třem-čtyřem králům se koledování moc líbilo a je pravděpodobné, že příští rok zase vyrazíme na koledu ☺.

Bobr



ZÁJMOVÝ KROUŽEK TAEKWONDO NOVÁČCI

Taekwondo je korejské bojové umění a jeho cílem je rozvíjet osobnost člověka nejen po fyzické a sportovní stránce, ale i jeho osobní charakter. U taekwonda je kladen velký důraz na mravní vzdělanost nejen proto, aby se podpořilo zdravé tělo a pronikavá mysl, ale také sportování a zdokonalení mravního chování. Tak jako staří Řekové byli

v první řadě zastánci zdravého těla a tvůrčí duševní koncepce, tak čím disciplinovanější a ušlechtilější je mysl, tím disciplinovanější a ušlechtilější je využití taekwonda pro samotného cvičence.

Nejcennější přínos taekwonda ztělesňuje etiketa, pravidla, která usměrňují cvičencovo chování a přístup až do hloubky srdce. Taekwondo rozvíjí skromnost v chování, zdravé sebevědomí, pocit sounáležitosti a organizovanost. Formality uvnitř systému taekwondo plodí obětavost, laskavost a ohleduplnost.

Po dvou letech se konal v září 2019 nábor dětí do zájmového kroužku tohoto bojového umění a přihlásilo se 32 dětí, převážně ve věku 8-12let. Nyní v polovině školního roku můžu konstatovat, že se cvičenci naučili základům technik kopů, krytů a úderů. Nejviditelnějším pokrokem u všech je zlepšení v jejich pohybových a motorických schopnostech a dovednostech. Do svého každodenního plánu si někteří cvičenci zařadili cviky na protahování neboli strečink, který přispívá k správnému fungování lidského těla. Nemůžu opomenout jejich posun v etické a morální rovině. Cvičencům už nejsou cizí slova, jako je čestnost, zdvořilost, vytrvalost, sebeovládání a nezlomný duch, což jsou zásady taekwonda, které jsou přítomné na každém tréninku. K závěru bych rád zmínil, že z přihlášených 32 dětí nyní pravidelně chodí asi 25 dětí, a to je důkazem, že je tréninky baví a chtějí se dál zlepšovat, což potvrdili i nadšení rodiče při ukázkovém tréninku svých dětí.

Bc. Pavel Bošanský



„UKAŽ, CO UMÍŠ“

Dňa 11. 12. 2019 sme sa s deťmi z tanečného záujmového útvaru JUST DANCE zúčastnili tanečnej súťaže: „Ukaž, co umíš“ v Opave.

Predchádzal tomu poctivý tréning, práca na sebe samom, ale aj spolupráca v tíme. Všetci to brali veľmi vážne a zodpovedne, pretože to bola ich úplne prvá súťaž. Od septembra (září) sme vymýšľali a zodpovedne trénovali choreografiu. Ani sme sa nenazdali a prišiel deň D, deň súťaže. Deti boli nervózne, mali trému, ale zároveň sa nevedeli dočkať a veľmi sa tešili. Zažívali niečo pre nich doteraz neznáme, ale vedeli, že to zvládnu, nech sa deje čokoľvek. Po príchode do kultúrneho domu v Opave sme sa šli do šatne pripraviť. Všetko muselo byť dokonalé, takže kostýmy, vlasy a súťažný make-up nesmel chýbať.

Po pripravení sa, sme si pár krát zopakovali choreografiu a následne na to sme šli do sály nasať atmosféru súťaže, kde už prebiehali vystúpenia iných detí.

Tá atmosféra sa slovami opísať nedá, snáď len, že bola úžasná. Všetci zúčastnení sa povzbudzovali aj napriek tomu, že vlastne súťažili proti sebe. Všetci kričali a tleskali. Po doobednom vystupovaní iných skupín sme prišli na rad my. Deťom som tesne pred ich vystúpením povedala, nech si to hlavne užijú, nech zabudnú na strach a tešia sa z toho, čo majú radi a to je TANEC. Nech cítia tú neopakovateľnú atmosféru a to, že tento spoločný zážitok ich ešte viac spája ako tím. Nervozita stúpala, ale nadšenie tiež. Zo zákulisia som sledovala



deti, ako samé vystupujú a prekonávajú samých seba, aby vydali to najlepšie, čo v nich je.

Bola som na nich nesmierne hrdá, srdce mi búšilo a slzy sa tísli do očí. Hneď po odtancovaní pribehli, objali ma a zvedavo sa pýtali, aké to bolo a musím povedať, že krásne. Po skončení všetkých tanečných, speváckych a hudobných čísel nasledovalo vyhodnotenie. Atmosféra hustla tak, že by sa nožom dala krájať. Všetci v napätí a so zatajeným dychom sledovali porotu a čakali, kto sa ako umiestni. V súťaži vystupovalo 40 čísel a konkurencia bola veľká. Bohužiaľ, sme sa neumiestnili a na ich tvárach bolo vidieť sklamanie, čo mi bolo nesmierne ľúto. No spoločne sme skonštatovali, že to bola veľká motivácia do budúcnosti, že musíme viac zabrať a ďalší rok sme tam znova ako na koni. Skvelé a zároveň aj dôležité je, že si to deti skúsili, vychutnali a nabrali ďalšiu skúsenosť do života, ktorú im už nikto nikdy nevezme.

Nikola Burdíková



UKONČENÍ SPOLUPRÁCE ČESKO – POLSKÉHO PROJEKTU

V letošním školním roce uběhlo pět let od realizace projektu Česko – Polské spolupráce pod názvem „NA DRUHÉ STRANĚ ZRCADLA – ZVYKY, TRADICE A KULTURNÍ ROZDÍLY NA OBOU STRANÁCH OLŠE - PO DRUGIEJ STRONIE LUSTRA - ZWYCZAJE, TRADYCJE I RÓŻNICE KULTUROWE PO OBU STRONACH OLZY". Projekt vznikl na podzim roku 2014 za přispění operačního programu příhraniční spolupráce ČR – PL 2007 – 2013 - Fond mikroprojektů Euroregionu Těšínské Slezsko – Śląsk Cieszyński. Za polskou stranu byla naším partnerem Základní škola v Pruchnej, jejímž zřizovatelem je město Strumień. Z podmínek vyplynulo, že po ukončení projektu musí ještě oba subjekty pět let spolupracovat a jednou ročně se setkávat.

Za pět let jsme uskutečnili společně deset setkání, pět na české a pět na polské straně. Z naší strany to byla setkání sportovní, poznávací, výtvarná a rukodělná. Navštívili jsme například ZOO v Ostravě, kde byly pro účastníky připraveny pracovní listy v obou jazycích. Úkolem bylo nashromáždit co nejvíce informací



o jednotlivých zvířatech. Na konci prohlídky se vyhodnotily správné odpovědi a výherci byli odměněni.

O podzimních prázdninách jsme navštívili výrobu dortů a cukrovinek „Marlenka“ ve Frýdku-Místku. Dozvěděli jsme se něco o začátcích firmy, až k její dnešní podobě. Součástí návštěvy byla na začátku prohlídky i ochutnávka výrobků, které Marlenka vyrábí. Měli jsme možnost prohlédnout si celý provoz. Nakonec si každý mohl v prodejně zakoupit něco ze sortimentu, který Marlenka nabízí. Po návštěvě továrny jsme se přesunuli do centra města a navštívili jsme Svatojánskou věž, která tvoří dominantu Frýdku-Místku. Všichni účastníci zdolali při cestě nahoru 211 dřevěných schodů, prohlédli si 3 obrovské zvony a odměnou jim byl nádherný výhled z okenních vikýřů do okolí města. Tento výlet byl poslední z celé řady akcí.

Velkým přínosem tohoto projektu bylo nejen to, že jsme se něco naučili, poznali kulturu jiného státu, kraje, ale hlavně to, že přátelství, která vznikla v tomto čase, nám změnila život. Pedagogové se potkávají i v soukromí, děti i dospělí jsou přáteli na facebooku. Vždy jsme se těšili, co nového nás čeká. Čím více se blížil konec projektu, tím více jsme to prožívali. Při poslední akci ukápla i nejednomu „dospělákovi“ slzička.

Dohodli jsme se na tom, že i když projekt skončil, tak se budeme i nadále setkávat.

Anička



STOLNÍ TENIS NA MAJÁKU A NA ŠUMBARKU 2019/2020.

Ve školním roce 2019/2020 nás čekala jedna velká výzva, a sice nastartovat kroužek stolního tenisu na pobočce Šumbark. Podmínky jsou zde pro tento sport ideální – nejlepší v rámci poboček CSVČ v Havířově. Tělocvična až s pěti stoly a celkové zázemí. Každoročně se zde pořádají celostátní turnaje SHM a pravidelně dojíždějí hráči z Města hrát své zápasy v okresní soutěži.

V minulosti bylo několik pokusů tento sport na pobočce Šumbark provozovat, ale s nevelkým úspěchem. Snad na začátku působení střediska (tehdy pod hlavičkou CSM), kdy jsme začínali s ping pongem na ZŠ Moravská a později v „Domečku“.

Tento školní rok jsou pro zájemce otevřeny tři časové prostory týdně (Po, St, Pá), kdy mohou ping pong provozovat. Jak se dalo očekávat, nástup do kroužku byl bouřlivý a živelný. Postupně se podařilo naučit děti chování v herně (tělocvičně) a hlavně pravidla stolního tenisu. Nyní se mohou pravidelně poměřovat a zdokonalovat v kontrolních turnajích a také v otevřených turnajích v rámci naší pobočky (Novoroční turnaj) a v konfrontaci s borci především z Města a Majáku. Rovněž se účastníme, společně s Městem a Majákem, celostátních turnajů v rámci SHM. V minulém roce jsme byli na turnaji v Brně a v Ostravě. Nejbližší turnaj SHM nás čeká letos právě na naší pobočce na Šumbarku (7. – 9. 2. 2020). Je vidět, že děcka mají motivaci se zlepšovat ve vzájemném měření sil na různých úrovních. Dále je jistě důležitá i udržitelnost zájmu o tento sport přímo v kroužku. Náplň tréninku je proto pestrá (učení jednotlivých úderů, video ukázky, technické vybavení hráče, fyzická příprava, kontrolní turnaje). Co se týče „udržitelnosti“ – zatím se nám daří! Pravidelně dochází do kroužku cca 20 dětí, což je i reálná kapacita kroužku.

Na Majáku je výchozí situace jiná. Prostory jsou zde menší (2 stoly), ale výhodou je, že stolní tenis zde má tradici a nemusí se začínat od píky. Na svůj kroužek mají vyčleněno úterý odpoledne a pravidelně přichází cca 20 dětí. Ve svých dovednostech se spíše zdokonalují a oblíbené jsou

kontrolní turnaje o drobné ceny. Jak je uvedeno výše, kluci se účastní také měření sil na turnajích mimo Maják i mimo město.

První pololetí tohoto školního roku tedy můžu hodnotit jako úspěšný start k vytyčenému cíli.

Pavel Honěk

EXPEDICE LH20

Týden před svátkem Jana Boska proběhla tradiční víkendová akce se sobotním výstupem na Lysou horu. Tato akce má v rámci ostravské salesiánské komunity dlouholetou historii a havířovské středisko Don Bosko se jí pravidelně zúčastňuje. V dřívějších dobách byl na ní mimo jiné často přítomen P. Jenda Hurník SDB, dokud mu ještě zdraví sloužilo. V posledních letech tuto akci organizuje především Alan z ostravského Don Boska.

Z havířovského klubu Maják se přihlásilo 8 dětí natěšených na zimní lysohorský výstup. Páteční večer a noc jsme strávili v šumbarské pobočce havířovského Don Boska, kde proběhl sportovní a zábavný program. Po večeři si děti vyzkoušely v tělocvičně hru ringo, která je silně zaujala. Po ní následovalo oblíbené kalčo a stolní tenis ve spodní herně. Zřejmě zlatým hřebem večera bylo karaoke a spousta veselého tanečního dovádění ☺. V sobotu ráno jsme se přepravili vlakem do Ostravice a odtud jsme již putovali pěšky. Samotný výstup probíhal poměrně pohodově. Počasí bylo víc než krásné, a tak jsme stoupali nezadržitelně vzhůru až na vrchol, kde už byla početná skupina účastníků pod Alanovým vedením. Vzhledem k mimořádně pěknému počasí bylo na vrcholu obrovské množství lidí a v horských chatách byly předlouhé fronty, takže tentokrát jsme si zde žádné občerstvení nekoupili. Dětem to ale až tak moc nevadilo, jelikož si mohly pěkně zajezdit na lopatách z vrcholového kopečku a kochat se přitom překrásným výhledem na vzdálené Tatry ☺. Když jsme se dostatečně nabažili vrcholových výhledů, vyrazili jsme na zpáteční cestu. Jelikož jsme měli k dispozici jen 4 lopaty na ježdění, děcka se při sjezdu pravidelně střídala, a tak nám cesta vesele ubíhala. Během

posledních kilometrů sice postupně narůstala únava, ale zdárně jsme došli na zpáteční vlak a plní spokojenosti a vděčnosti za tuto akci jsme dorazili domů ☺.

Bobr



SILOVÝ TROJBOJ VE STŘEDISKU

Již tradičně, jako předešlé roky, tak i letošní školní rok máme ve středisku zájmový útvar posilovna, který je oblíben zejména u chlapců ve věku 14 – 25 let. Pro zpestření tréninků pořádáme každý měsíc soutěž – silový trojboj. A co že to ten silový trojboj vlastně je? Je to soutěž o třech silových disciplínách, ve kterých si účastníci mohou prověřit své silové schopnosti, a to dřep, bench-press a mrtvý tah.

Dřep

Závodník stojí zpříma, nohy rozkročené na šířku ramen se špičkami mírně do stran. Velká činka se závažím je na trapézových svalech nebo na zadní části deltového svalu. Následuje hluboký nádech, zpevnění všech svalů a pohyb s činkou dolů. Paty musejí zůstat na podložce a trup jde do mírného předklonu. Pokus je platný, když je horní strana stehna pod úrovní kolene. Poté následuje pohyb nahoru.

Bench - press

Závodník leží na benchové lavici, chodidla má po celou dobu na zemi a hýždě na lavičce. Volí úchop velké činky, může následovat prohnutí zad (tzv. most), Poté závodník s pomocí nakladačů uchopí činku ze stojanů, položí činku na hrudník, následuje vytlačení činky do propnutých paží, poté může činku odložit do stojanů.

Mrtvý tah

Závodník stojí čelem k ose činky, nohy na šíři ramen (klasická technika) nebo široký postoj (sumo technika) a špičky mírně do stran. Činku v předklonu s rovnými zády uchopuje oběma rukama obvykle tzv. kombinovaným (smíšeným) úchopem (jedna dlaň směřuje k tělu a druhá od těla) nebo tzv. zámkovým úchopem (obě dlaně směřují k tělu s prsty částečně překrývající palce). Následuje zvedání činky. Spodní záda jsou zafixovaná v rovné poloze a závodník zvedá činku podél holení a stehna až do úplného narovnání a mírného zatažení ramen dozadu, poté činku spustí dolů.

Přijďte si to zkusit!

Za posilovnu Valdocco Pavel Toman

91 MÍSTNOSTÍ NA NAŠICH POBOČKÁCH

Vážení přátelé,

rád bych vás krátce informoval o technickém stavu našich dvou poboček v části Havířov - Město a Havířov - Šumbark. Dále bych se zaměřil na to, co je v plánu upravit a modernizovat na vnitřních i venkovních prostorách pro letošní rok.

Třetím rokem probíhá plánovaný modernizační koncept úprav všech vnitřních prostor a nová výmalba fasády na obou zmíněných pobočkách. Rád bych podotknul, že ne vždy se daří naplánovat konkrétní úkon na přesný termín, protože je mnoho proměnných, které ovlivňují naše představy. Přesto se podařilo naplánovat a posléze zrealizovat zásadní opravy a úpravy na pobočkách a důkazem je toho kladný ohlas veřejnosti a samotných zaměstnanců střediska. V minulém roce proběhl na pobočkách tepelný audit se záměrem provést zateplení budov, výměnu kotlů a oken. Z tohoto auditu je zřejmé (co se týče délky návratnosti a dodržení stanovených podmínek pro získání grantu) že zřizovatel touto cestou nepůjde. Avšak byla přislíbena finanční pomoc při výměně oken na pobočce Město a na Šumbarku při výměně kotlů za nové. Při této příležitosti proběhlo zaměření skutečných rozměrů budov a vytvořila se nová výkresová dokumentace obou poboček. Na toaletách se realizovala výměna světel na pohybové čidlo a došlo k namontování nových hygienických zásobníků. Na pobočce Šumbark proběhla minulý rok celková výmalba fasády a letos se uskuteční na pobočce Město. Zásadní letošní opravou, renovací by měla projít podlahová krytina v tělocvičně na Šumbarku. Během letošního roku zbývá dokončit a modernizovat posledních deset místností.

Pro vaši představu podle klíčového seznamu a ze zaměření skutečného stavu budov máme na pobočce:

Město: 23 prostor-místností, z toho zbývá opravit 4

Šumbark: 68 prostor-místností, zbývá opravit 6 + tělocvična

Pavel Bošanský

205 LET OD NAROZENÍ SVATÉHO JANA BOSKA

Takové malé půlkulaté výročí od narození sv. Jana Boska. Kdo by to byl býval řekl, když byl Jeník Bosko na druhý den po narození pokřtěn, že budeme za 205 let sedět někde v salesiánském středisku v Havířově, k němu se modlit a podle jeho vzoru „vychovávat poctivé občany a dobré křesťany“.

Večer 26. ledna 1854 promlouval ve své světničce Don Bosko ke čtyřem mladíkům, kteří s vytřeštěnými očima poslouchali, co říkal: "Slibuji vám, že Boží Matka nám pošle velké a prostorné oratoře, kostely, domy, školy, dílny..." Za tato slova ho dokonce chtěli zavřít do blázince. Ti čtyři mladíci ale bezmezně důvěřovali Donu Boskovi. Stali se základními kameny salesiánské kongregace.

Z ničeho vyrostl nádherný strom. Strom, který má dnes statisíce přátel a dobrodinců, díky kterým můžeme dělat tolik dobra pro nejpotřebnější mládež. Strom, jehož větvemi jsou statisíce laiků, kteří společně prožívají charisma Dona Boska a denně pracují v domech celé salesiánské rodiny ve světě.

I my jsme společně s vámi součástí široké salesiánské rodiny Dona Boska.

Jindřich Honěk, ACS

SVATÝ JENE BOSKO,
otče a učiteli mládeže,
který jsi tolik pracoval pro záchranu duší,
buď naším vůdcem!
Nauč nás hledat pravé dobro pro naši spásu
a pro spásu bližního.
Pomáhej nám překonávat vášně a lidské ohledy.
Rozohň v nás lásku k Ježíši Kristu svátostnému,
k Panně Marii Pomocnici křesťanů, k Svatému otci.
A vypros nám od Boha šťastnou hodinku smrti. Amen.

OZVĚNY Z ORATOŘE

HAŠKOVA 1, HAVÍŘOV-MĚSTO

TEL. 596 810 145

VYŠLO: 31.1.2020