



PRIO

Leden 2024

Bezplatný měsíčník pro obyvatele městského obvodu Poruba

poruba.ostrava.cz
facebook.com/moporuba



Foto: Jiří Birke

◀ TÉMA

Rozpočet na letošní rok je výrazně investiční

Více na straně 3



◀ AKTUALITY

Zveme vás na ples, hvězdou bude Ondřej Ruml

Více na straně 4



◀ NAŠE PORUBA

Zelená Porubě se mění, od teď je to naše Poruba

Více na straně 5



◀ ROZHOVOR

Matyáš Zach míří mezi světovou překážkářskou špičku

Více na stranách 10 a 11

Úschova Skladování Parkování

MUJ **PROSTOR**
MINI SKLADY • PARKOVÁNÍ



OSTRAVA-PORUBA
Krátkodobý/dlouhodobý
pronájem
Od 4 do 20 m²
+420 777 914 259
www.mu-j-prostor.cz

**Poptáváme, pro naši maminku,
byt ke koupi v Ostravě Porubě.
RK nevolat!**

akacko@centrum.cz; tel: 777 263 731

**Poptáváme, pro zdravotnické zařízení,
nebytové prostory ke koupi.**

Minimálně 90 m² + prosvětlené,
minimálně 4x místnost.

RK nevolat!, akacko@centrum.cz; tel: 777 263 731

Graffy
Oční optika

Sleva

**AŽ 70 %
NA BRÝLOVÉ
OBRUBY**



WWW.OPTIKAGRAFFY.CZ

**POZEMKY
PRO VÝSTAVBU
RODINNÝCH DOMŮ**

Oderská Stráň
DOMOV V OBJETÍ PŘÍRODY

+420 724 984 054
www.ODERSKASTRAN.cz

ZAHÁJEN PŘEDPRODEJ POZEMKŮ

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

nebo dr. kdekoli 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**

**Inzerci do tohoto zpravodaje
pro vás zajistí obchodní manažerka**

Gabriela Vyskočilová
g.vyskocilova@samab.cz
tel.: 777 367 085

Největší investiční akce roku? Začne velká proměna prostoru u Floridy



Největší investiční akcí roku bude začátek proměny prostoru u Floridy. Vizualizace: Idealarch s.r.o.

I letošní rozpočet Poruby myslí na investice. Daří se držet trend z minulých let a opět tímto směrem zamíří více než sto milionů korun. Nejviditelnějším projektem bude začátek proměny u Floridy, prostoru u kruhového objezdu Hlavní třídy.

➤ Zastupitelé na svém posledním loňském zasedání schválili rozpočet pro tento rok. Počítá s příjmy i výdaji ve výši 732,8 milionu korun. „Je to sice nejvyšší částka v historii, ale vzhledem k inflaci a rostoucím cenám bylo velmi těžké vybalancovat všechny požadavky a vytvořit takový rozpočet, který je proinvestiční a zároveň pokryje všechny další náklady, které máme. A těch není málo. Máme například třiadvacet příspěvkových organizací, což jsou hlavně školy a školky,“ uvedla starostka Lucie Baránková Vilamová.

Na investice vyčlenil obvod 114,6 milionu korun, což je o celých dvacet milionů více než v roce 2023. Poruba opět chystá řadu rekonstrukcí, revitalizací a nejrůznějších oprav. Tou největší bude proměna u Floridy.

„Práce začnou v létě a skončit by měly za rok. Prostoru bude dominovat pochozí kruhová terasa, pod ní budou ve třech pozicích rozmístěny modulární kontejnery podobné těm, které znají lidé třeba ze Sdílnka. V jednom se bude prodávat zmrzlina, ve druhém bude bistro a třetí bude sloužit jako veřejné WC. Kruhová konstrukce bude ozvláštněna tím, že jí budou „prorůstat“ tři stromy. Projekt počítá i s vodními prvky, půjde o dvě fontány, mlhoviště a pítka. Počítáme s velkým množstvím nových výsadeb stromů, keřů i okrasných záhonů. Důraz klademe i na hospodaření s vodou – dešťovku budeme zachycovat v retenčních nádržích a využívat ji na zalévání zeleně,“ popsal plánované práce místostarostka Petra Brodová.

Na loňskou revitalizaci náměstí Vítězslava Nováka navážou další dvě etapy, které budou směřovat směrem k ulici

Porubská. Dělat se budou v koordinaci s Veolii, která tam bude opravovat horkovod. Novou tvář dostane i druhý z parků u Domu kultury Poklad. „Navážeme na výstavbu druhého parkovacího domu, kterou by město mělo ukončit na jaře. Zatímco park u ulice Komenského slouží spíše odpočinku, ten blíže ulici Čs. exilu by měl být určen pro aktivní odpočinek, sport a hru dětí,“ řekla Petra Brodová.

Další miliony půjdou do oprav škol a školek a rozpočet myslí i na menší akce, jako je například oprava zídky a schodiště u kostela. Velký důraz Poruba klade i na přípravu na další roky. „Letos přichystáme projekty například na opravu vnitrobloku mezi ulicemi Pavlouskova a Marty Krásové a dvora na ulici Jindřicha Plachty. V dalším roce pak začnou samotné práce,“ dodala Petra Brodová.

(mot)

Vybrané investiční akce roku 2024 v tis. Kč

Revitalizace veřejného prostoru u Floridy	40 000
Revitalizace nám. Vítězslava Nováka	15 720
Revitalizace parků u DK Poklad	14 530
Rekonstrukce střešního pláště MŠ J. Šoupala	6 000
Rekonstrukce elektroinstalace MŠ O. Jeremiáše	5 600

➤ ÚVODNÍK

Vážení Porubané, do nového roku Vám přeji hodně štěstí, radosti, klidu a pohody. Zároveň Vám přeji více vzájemného respektu a tolerance vůči ostatním. Nezapomenejte, že nikdy není nic tak horké, jak se uvaří. A že někdy se stačí jen na chvíli zastavit a zamyslet se nad vším dobrým, co je v nás. Přeji Vám, aby se rok 2024 vydařil všem tak, jak si sami přejete.

A co nás v roce 2024 čeká v Porubě? Náš akční plán, který na každý rok poctivě připravujeme a který najdete na stránkách fajnovaporuba.cz, je plný nových, ale i pokračujících úkolů. Meziročně jsme posílili investiční rozpočet o 20 milionů Kč, které se projeví zejména v rekonstrukcích veřejných prostranství. O tom nejdůležitějším, co letos chystáme, se dozvíte na stránkách našeho zpravodaje.

Jeden z našich nejvýznamnějších úkolů tohoto roku bude připravit pro Porubu nový strategický plán na období let 2024–2030 s přesahem do roku 2035. Podle stávajícího strategického plánu pracujeme již od roku 2018, loni se však jeho čas naplnil a my musíme vytvořit plán nový. Abychom dokázali Porubu vést správným směrem a dále ji rozvíjet, musíme mít jasnou strategii a konkrétní plán. Do jeho tvorby se tak budeme snažit zapojit i Vás. Věřím, že nám s tím pomůžete.

Všechno nejlepší v novém roce a pevně zdraví Vám i Vaším blízkým.



Lucie Baránková Vilamová
starostka



Senioři z Poruby byli oceněni

♦ Titul Senior roku 2023 udělovali zástupci města Ostravy loni už posedmnácté a v prosinci ho převzal hudební skladatel, pedagog a publicista Jan Grossman. Čestná uznání získali pánové, jejichž životy jsou spjaty s Porubou – Rudolf Kubica byl dlouholetým aktivním členem i cvičitelem Klubu českých turistů Ostrava-Poruba. Jeho akce byly vždy perfektně zorganizované a připravené a obohacovaly účastníky v různých oblastech. Celoživotním koníčkem Stanislava Drozda je fotografování. Zaměřuje se především na reportážní portrét, dokument, krajinu a její detaily. Jeho tvorba je spojená s rodnou Ostravou a jejím okolím a uspořádal již stovky výstav v České republice i na Slovensku.

Platba za parkování u polikliniky

♦ Od prosince loňského roku je možné platit za parkování u polikliniky Fakultní nemocnice Ostrava na ulici 17. listopadu nejenom v hotovosti, ale také platební kartou.

Poplatek za komunální odpad byl navýšen

♦ Statutární město Ostrava zvýšilo od tohoto roku poplatky za odvoz a zpracování komunálního odpadu, a to z 498 korun na 720 korun za osobu a rok. Úlevy platí pro děti do šesti let a pro seniory od 65 let. Pro tyto věkové skupiny zůstává stejná cena jako v předchozích letech, tj. 498 korun.

Velký odpad patří do kontejnerů

♦ Rozměrnější odpad z domácností mohou obyvatelé Poruby **od 29. ledna do 8. února** odkládat do velkoobjemových kontejnerů, které budou postupně rozmisťovány v ulicích prvního obvodu. Harmonogram i místa usazení kontejnerů budou zveřejněny na stránkách obvodu poruba.ostrava.cz v sekci Občan – Služby – Sběrné dvory a velkoobjemové kontejnery.

Hlavním hostem plesu městského obvodu bude Ondřej Ruml

Ples městského obvodu se bude konat 16. února v Domě kultury Poklad. Vstupenky si zájemci mohou koupit v informačním centru na Hlavní třídě nebo on-line na poruba.reenio.cz.

♦ Jestliže rádi tančíte a máte rádi dobrou zábavu, určitě byste si neměli nechat ujít ples, který pořádá městský obvod Poruba. „Hlavní hvězdou večera bude zpěvák Ondřej Ruml. Návštěvníky plesu čekají například taneční vystoupení Dance studia Like, večere, bohatá tombola, a hlavně dobrá zábava. Ve Společenském sále bude hrát Septet Plus Orchestra, v Malé scéně Cimbálová muzika Úsměv. Zde bude na programu také kabaretní show tvůrčí skupiny Hrdobci,“ sdělil místostarosta Zdeněk Rodek, který má v gesci pořádání kulturních akcí.

Pro účastníky plesu je před půlnocí připraveno překvapení,



Ples městského obvodu se bude i letos konat v Domě kultury Poklad.

po půlnoci se mohou těšit na diskotéku s DJ Pitrisem. Večerem bude provázet moderátor Radek Erben.

„Jsem ráda, že se nám podařilo obnovit tradici plesů v Domě kultury Poklad a věřím, že ten náš bude i tentokrát vrcholem plesové sezony v Porubě. Doufám, že všichni, kteří se s námi přijdou pobavit,

budou spokojeni a zachovají nám přízeň i v dalších letech,“ uvedla starostka Lucie Baránková Vilamová.

Vstupenky v ceně 950 korun (do Společenského sálu) a 850 korun (do Malé scény) si můžete koupit v Informačním centru Poruba na Hlavní třídě nebo na poruba.reenio.cz.

(red)

Nabízíte zajímavý výrobek nebo službu? Představte je na pátém ročníku Sdíлка

♦ Už popáté se v Porubě objeví netradiční expozice s názvem Sdíлка. Designové moduly, které se stanou dočasnou prodejnou pro obchodníky

a drobné podnikatele z regionu, návštěvníci najdou na prostranství pod kruhovým objezdem na Hlavní třídě od 14. do 28. května.



(red)

Poslední ročník pop-up expozice Sdíлка se konal na Alšově náměstí.

„Zájemci o vystavování se mohou **od 15. ledna do 15. února** registrovat na webu www.sdilkaporuba.cz. Vítání jsou nejen lokální výrobci a podnikatelé, ale rovněž spolky nebo neziskové organizace. Každý vystavující má možnost představit svou činnost po dobu jednoho až tří dnů. Forma při tom nemusí být jen čistě prodejní, ale může jít třeba o výstavu, ochutnávku, workshop nebo jiný způsob, jak zapojit kolemjdoucí,“ uvedla za organizátory Kateřina Šuláková z odboru kultury porubské radnice.

Účastnický poplatek pro vystavující je 500 korun za den. Ti, kdo budou vytvářet doprovodné programy, se Sdíлка mohou zúčastnit zdarma.

(red)

Zelená Porubě se mění v naši Porubu

Sedmý ročník participativního rozpočtu přinese jednu zásadní změnu. Projekt dostává novou značku a od letošního roku bude vystupovat jako naše Poruba. Navyšuje se i rozpočet na úpravu veřejného prostoru.

❖ Změna je život a jednou za čas je nutné i zavedenou značku trochu oživit a omladit. Týká se to také tradiční akce, kterou je porubský participativní rozpočet. Ten funguje už od roku 2016.



„Byli jsme jedni z prvních, kteří s participací začali. V průběhu šesti ročníků se postupně měnilo i zaměření akce, kterou jsme se rozhodli pojmout kom-

plexněji a od dílčích úprav jsme přešli k renovacím celých dvorů. Když jsme přemýšleli o novém ročníku, shodli jsme se, že celý projekt by chtěl oživit. Proto jsme se rozhodli pro nový název i logo. Takže letos už budou moci lidé přihlašovat své návrhy ne do Zelené Poruby, ale do naší Poruby,“ uvedla starostka Lucie Baránková Vilamová.

Další výraznou změnou je navýšení rozpočtu. V minulých dvou ročnících měl vítězný návrh k dispozici čtyři miliony korun, letos to bude o milion více. „Chceme, aby výsledky

rozpočet, při současném navýšení cen by vítěz společně s architekty musel dělat nejrůznější kompromisy, které by se v konečném důsledku mohly projevit na realizaci projektu. A to jsme nechtěli,“ řekla starostka.

Další podmínky projektu zůstávají stejné. Návrhy budou moci lidé začít přihlašovat v březnu. Do té doby mají čas rozmyslet si, co by ve svém okolí chtěli změnit. Důležité také je obejít sousedy, protože každý návrh musí mít podporu nejméně třiceti lidí.

„To všechno mohou lidé udělat už teď. Stejně jako v minulém ročníku vybere odborná komise maximálně tři projekty, které postoupí do dalšího kola. Tam je budou moci lidé rozpracovat společně s architekty a krajináři. To by mělo být hotovo do konce září. V říjnu finálové návrhy představíme veřejnosti a v listopadu spustíme hlasování. Vítězný návrh, a realizovat se bude opravdu jen vítěz, by měl být hotový do začátku podzimu 2025,“ řekla koordinátorka projektu Kristýna Špačková.

Lidé, kteří by rádi proměnili okolí svého domu, ale neví jak, se mohou inspirovat vítěznými návrhy z minulých dvou ročníků. (mot)

participativního rozpočtu opravdu proměnily veřejný prostor k lepšímu. Proto jsme se rozhodli přidat více peněz. Pokud bychom nechali původní

Od pítka až po pumptrack. Participace mění Porubu

❖ Když Poruba v roce 2016 vyhlásila první ročník participativního rozpočtu, většina lidí ani nevěděla, o co jde. Projekt ještě nebyl v Česku příliš rozšířen a ani samotní organizátoři netušili, co od něj mají čekat. Poruba do něj vložila milion korun a lidi si nápad brzy získal. Do prvního ročníku bylo přihlášeno šestnáct projektů a hned sedm z nich se dočkalo realizace. „Symboly prvního ročníku se staly hodiny na Alšově náměstí, a především pítka na Hlavní třídě. V té době to byl po dlouhé době vůbec první vodní prvek v Porubě. Možná i to byl impulz, díky kterému jsme postupně začali vracet vodu do ulic, a nyní už nejrůz-

nějších pítek, fontán nebo kašen je v našem obvodu celá řada,“ uvedla starostka Lucie Baránková Vilamová.

V dalších ročnících vzniklo několik nových hřišť, venkovní posilovna, upraven se třeba prostor u knihovny a lidé se na zastávkách mohli seznámit s historickými fotografiemi Poruby. Zásadní zlom nastal v roce 2020.

„Chtěli jsme projektu dát nějaký nový podnět a přišlo nám dobré zaměřit se místo dílčích úprav na něco většího. Na něco, co by ve veřejném prostoru mělo pozitivnější dopad. Rozhodli jsme se tedy pro úpravy celých dvorů, kdy navrhovatel má šanci svůj pro-

jekt dokončit pod vedením odborníků z řad architektů a krajinářů. Obohacuje to obě strany. Architekti poznají zase trochu jiný styl práce a lidé pochopí, co vše musí předcházet tomu, než se prostor může proměnit,“ řekla starostka Lucie Baránková Vilamová.

V hlasování tenkrát uspělo Duhové hřiště, které je ve vnitrobloku ulice Plk. Rajmunda Prchalý. V následujícím ročníku byl nejuspěšnější návrh na vybudování pumptrackové dráhy a dopravního hřiště, který lidé najdou u křižovatky ulic Průběžná a Martinovská. Ten byl dokončen loni na podzim. Bude dalším dokončeným projektem zrovna váš návrh? (mot)

naše Poruba!!! Tvoříme Porubu společně

etapy participativního rozpočtu

- leden-únor 2024**
zahájení nového ročníku projektu
- březen 2024**
podávání návrhů
- duben 2024**
posouzení a výběr tří návrhů do hlasování
- květen-září 2024**
příprava ideových návrhů postupujících projektů
- říjen 2024**
veřejná prezentace návrhů
- listopad 2024**
hlasování
- prosinec 2024 - březen 2025**
dopracování vítězného projektu
- duben-září 2025**
realizace vítězného projektu

Aktuální dění sledujte zde:





Kam by měla Poruba směřovat v roce 2024?

Tato strana slouží jako platforma pro názory zastupitelů napříč 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.



Martin Tomášek, Piráti

Protože právě dokončujeme Dějiny Poruby, sleduji, že se do nich viditelně vepisují hlavně velké společenské změny, významné stavby a události, které dokázaly naši obec vytrhnout z každodennosti, i když i té je věnována soustavná pozornost. Co nejlepší rok bych přál hlavně našim školám. To, co se v nich děje právě teď, je možná méně nápadné než jejich vznik, ale neméně důležité. Soustředěnou snahou objevovat a rozvíjet potenciál každého dítěte, vést ho ke spolupráci s ostatními, k přijímání zodpovědnosti za sebe i za svět, který je jeho domovem, vytváříme budoucnost, za níž se jednou bude radost ohlížet.



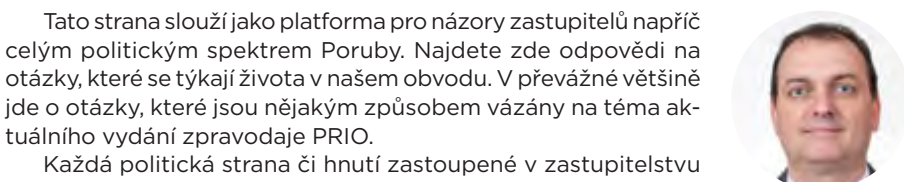
Josef Starý, SPD

Říct, kam by v jednom roce měla Poruba směřovat, je těžké. Realita je taková, že dlouhodobé plány přesahují více než jedno volební období, natož jeden rok. Ve strategickém plánu je plno projektů, které by měly zkvalitnit bydlení, infrastrukturu a veřejné služby. Alarmující zprávou je, že v poslední době dochází k odlivu obyvatel z obvodu. Jedním z důvodů je dostupnost bydlení, které beru jako stěžejní součást rozvoje měst. Obce musí zůstat dominantními vlastníky pozemků a musí se znovu stát dominantními investory bytové výstavby. Volný trh bydlení pro všechny nezajistí, a proto musíme podporovat výstavbu cenově dostupných městských bytů.



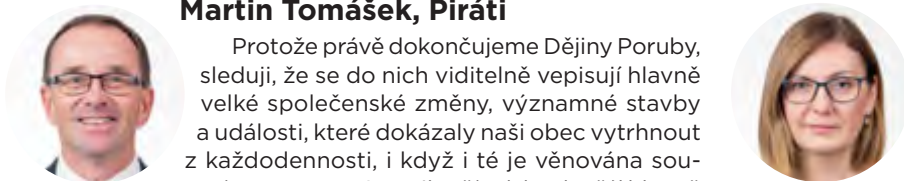
Vladimír Tlach, KDU-ČSL

Poruba by měla směřovat k vytvoření moderní prosperující obce, ve které se bude občanům žít dobře a spokojeně a budou se moci aktivně podílet na jejím chodu. Základem je budování moderní infrastruktury, ať už silnic, parkování nebo bydlení. Zejména musím zdůraznit výstavbu nových bytů, které jsou důležité pro budoucí rozvoj našeho města. Jelikož Poruba stárne, je třeba, aby na to spektrum sociálních služeb včas reagovalo. Nezastupitelné místo musí mít i rodiny s dětmi, nebo samozhivitelky v podobě poradenské činnosti a volnočasových aktivit. Základním znakem takové obce by měl být stabilní rozpočet a kvalitní samospráva, která poskytuje dobrý servis svým občanům.



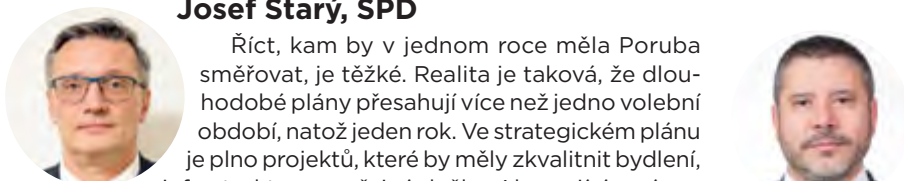
Michal Šíma, SOCDEM

Směřování Poruby jako nejlepšího místa k bydlení v Ostravě je dlouhodobě dané a jde o to ten směr minimálně udržet. K tomuto udržení, lépe však zlepšení, jsou nutné stále stejné kroky. Mezi ně patří mimo jiné zlepšení statické dopravy, opravy dvorních částí a veřejného prostoru. Jednoznačně by však Poruba neměla usilovat o prodloužení tramvajové trati kolem Duhy ke Globusu. Tento projekt je v silném rozporu s kulturou bydlení zejména v oblasti předpokládané trasy a byt město Ostrava alibisticky převedlo projekt na Dopravní podnik Ostrava, budeme i nadále usilovat o jeho zastavení.



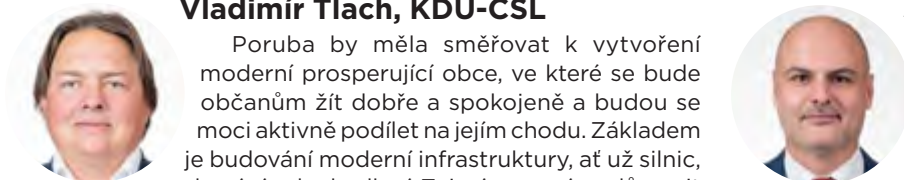
Petra Brodová, ANO 2011

Poruba postupně proměňuje k lepšímu veřejná prostranství, vnitrobloky, investuje do školských budov, postupně pracuje na rekonstrukci bytového fondu, dílčími kroky se snaží řešit i palčivou problematiku parkování. Pořádá široké spektrum akcí pro veřejnost, podporuje seniorské aktivity, rodiny s dětmi. Nejinak tomu bude i v roce 2024, o množství připravovaných projektů a aktivit se můžete přesvědčit třeba na fajnovaporuba.cz, když si projdete akční plán pro tento rok. Poruba se rozvíjí v souladu s cíli a prioritami schváleného strategického plánu, na jeho podobě pro další několikaleté období budeme pracovat právě v letošním roce.



David Nespěšný, Ostravak

Poruba je a bylo úžasné místo k životu. To vše je výsledkem práce všech těch, kterým na Porubě záleží, záleželo a záleží bude. Bude potřeba i nadále rozvíjet socio-kulturní prostředí, nesmíme polevit v podpoře škol. Obecně, mladá generace jednou bude určovat, jak se bude v Porubě žít. Nesmíme zapomenout ani na generaci, která je dnes na odpočinku, a také na lidi, kteří se bez naší pomoci neobejdou. Poruba musí v budoucnu podporovat mladé lidi, obyvatelům zajistit kvalitní podmínky k bydlení, práci a životu. Poruba musí zůstat centrem podpory nových rodin, sportu, škol a zdravotnictví.



Jan Dekický, ODS

Kam by v letošním roce měla Poruba směřovat? Samozřejmě ke světlým zítřkům. Ale vážně. Pro řadu lidí je nejpohodlnější mít své okolí ve stavu, na který jsou zvyklí. Každý výraznější zásah pak vede k rozčarování některých z Porubanů. Snažíme se každou změnu vysvětlit. Stejně tak přistupujeme k investorům, kteří v Porubě staví. Mluvíme s nimi o jejich projektech a snažíme se je přesvědčit, aby lidem v okolí vysvětlili, co chtějí stavět. Kam by tedy Poruba měla letos směřovat? K městu, které se rozvíjí, kde vznikají nové stavby a udržují se ty stávající. K městu, kde nové věci přes dočasné nepohodlí budou znamenat příjemnější veřejný prostor, k městu, odkud lidé neodcházejí pryč.

OKENTĚS
obchod pro řemeslníky

- těsnění a těsnicí prvky
- materiály pro montáž oken
- stavební chemie
- lepidla a tmely
- barvy, laky a příslušenství
- stavební a truhlářské kování
- spojovací a kotevní materiály
- obalové materiály
- ochranné pracovní oděvy
- protipožární materiály


- 100% česká rodinná firma
- doprava zboží vlastním rozvozem
- profesionální zákaznický servis
- certifikovaná firma dle ISO 9001:2015
- více jak 20.000 položek skladem
- velkoobchod maloobchod

www.okentes.cz Val. Meziříčí, Praha, Brno a Ostrava

ef-kafe

BYVALÁ KAVÁRNA
CENTRUMKA,
ALŠOVO NÁMĚSTÍ 691/4

SNÍDANĚ
VYBRANÉ DRUHY
KÁVY FATHER'S,
VYBĚROVÉ ČAJE,
DOMÁCÍ LIMONÁDY,
VINO, PIVO,
SLADKÉ HOUČNÍKY,
SLANÉ OBČERSTVENÍ,
DOMÁCÍ KVASKOVÝ CHLEBA

 **EKKAFE**

Šťastný nový rok

Děkujeme našim čtenářům i obchodním partnerům
za projevenou důvěru v roce 2023.

*A přejeme hodně štěstí, zdraví
a správných rozhodnutí v roce 2024*

kolektiv tiskárny SAMAB PRESS GROUP a. s.

THAJSKÉ MASÁŽE V SAKURA CLINIC - Centrum čínské medicíny v Ostravě-Porubě

SAKURA CLINIC
nestálá zdravotnická zařízení

Jak už někteří víte, naše klinika není pouze o **tradiční čínské medicíně** a akupunktuře. Děláme různé techniky, které zkrátka fungují pro co nejrychlejší a neefektivnější úlevu a pomoc. Zaměřujeme se na obnovu vašeho komfortu tělesného zdraví a energie, práci s psychikou a duševní očistu. Najdeme všechno, co Vám stojí v cestě, abyste si život mohli skutečně užívat naplno v jakémkoli věku. K tomu se potřebujete cítit dobře jak po fyzické stránce, tak po duševní a oplývat energií, abyste měli sílu nejen na práci a povinnosti, ale také prožívat život v soukromí. To je našim cílem. K tomu přizpůsobujeme nabídku našich služeb, k nimž patří také masáže, ovšem ne ledajaké. Máme vynikající techniky a také terapeuty a maséry, které jsme hledali jako jehlu v kupce sena a rozvíjeli jejich talent a potenciál do dokonalosti tak, aby Vaše návštěva nebyla ztrátou času a peněz. Naše klinika se nespokojí se slabou nebo průměrnou prací. Potřebujeme výsledky pro Vaši úlevu a náš naplňující pocit a smysl této náročné práce. Každá naše masáž je trochu jiná, ale všechny mají smysl. Můžete vyzkoušet, která bude nejlepší právě pro Vás. Mnoho let provádíme japonskou masáž Shiatsu, čínskou masáž Tuina nebo naši speciální masáž Sakura, která vychází z tradičního čínského učení, kombinací mnoha jiných technik, seelského rozumu, touhy přijít tomu na kloub a v neposlední řadě 30 leté praxe vyhledávání a odstraňování problémových blokády, které jsou u každého jinde. Jelikož nám je **východní filosofie** velmi blízká, zařadili jsme nově do nabídky masáží původem z Indie, protkanou pomocí tradičního thajského učení, dnes známou jako **thajskou tradiční masáž** a **thajskou olejovou masáž**. Díky těmto pravidelným masážím se zvyšuje v těle obranyschopnost a organismus se dostává do rovnováhy. Naše thajská masérka je skutečný poklad.

Thajská masáž je metodikou práce s tělem spojující prvky **akupresury** a **jógy**. Masáž se zakládá na léčebné teorii vnitřních energetických drah zvaných Sen, jimiž zásobujeme vlastní tělo životní energií. Protlačováním energetických center a protahováním se energie dostává do pohybu po celém organismu. Tlak je přizpůsoben dle přání klienta. Snažíme se však pracovat tak, aby z toho Vaše tělo mělo co možná nejlepší užitek. Podobně jako Shiatsu se tradiční thajská masáž provádí v oblečení a zpravidla na futonu (masérské matraci rozložené na podlaze).

Thajská olejová masáž obsahuje prvky tradiční thajské masáže, ale i znalosti **indické ajurvedy**. Pracuje se tedy (v čínské medicíně je nazýváme meridiány), a tím napomáhá energii rovnoměrně postupovat tělem. Je hluboce relaxační a příznivě působí nejen na mysl, ale i na unavené svaly.

Pomáhá při bolestech hlavy, problémech kloubů, zlepšuje krevní a mízní oběh. Díky masáži se posiluje imunita a člověk se cítí svěží a fit.

Po masáži se mohou rychle uvolnit zatuhlá místa a ve většině případů člověk odchází uvolněný, a jak znovuzrozený. Pár dní mohou u někoho přetrvávat různé pocity způsobené masáží, které však rychle ustoupí.



Kontakt: Porubská 549/18, Ostrava Poruba • Tel.: 797 977 707 • web: sakuraclinic.cz • e-shop: eshop.sakuraclinic.cz



Požáry v bytových domech? V Porubě zatím 27

Požáry v bytových domech patří mezi jedny z nejčastějších požárů. Každý den vznikne v České republice v průměru 10 požárů v objektech pro bydlení. V roce 2022 evidovali hasiči jen v bytových domech na území našeho kraje celkem 275 požárů (13 procent všech požárů na území Moravskoslezského kraje). Při těchto požárech zemřely v roce 2022 celkem 4 osoby a zraněno bylo 93 osob.

❖ Dosavadní bilance roku 2023 je, co se týče následků ohrožení životů a zdraví osob, méně tragická. Do konce listopadu roku 2023 zemřela při 238 požárech v bytových domech jedna osoba a bylo zraněno 52 osob. I když se na první pohled může meziroční statistika zdát příznivá, je nutné upozornit na skutečnost, že do ní ještě není započteno předvánoční období roku 2023, které je tradičně, co se požárů v bytových domech týče, nadprůměrné.

Poruba? Každý třetí požár ve městě!

Městský obvod Poruba jako jeden z největších ostravských městských obvodů se na statistice požárů podílí velmi výrazně. V roce 2022 se v Poru-



Mezi nejčastější příčiny požáru v bytových domech patří lidská nedbalost.

Foto: HZS MSK

bě událo celkem 37 požárů v bytových domech, což odpovídá 35 procentům všech požárů v bytových domech na území města Ostravy. V letošním roce je to pak zatím celkem 27 požárů z celkových 92, což představuje 29 procent všech požárů v bytových domech v Ostravě. Ze statistiky tak vyplývá, že městský obvod Poruba se na bytových požárech v Ostravě podílí cca z jedné třetiny, tedy každý třetí požár v bytovém domě v Ostravě se odehraje v Porubě.

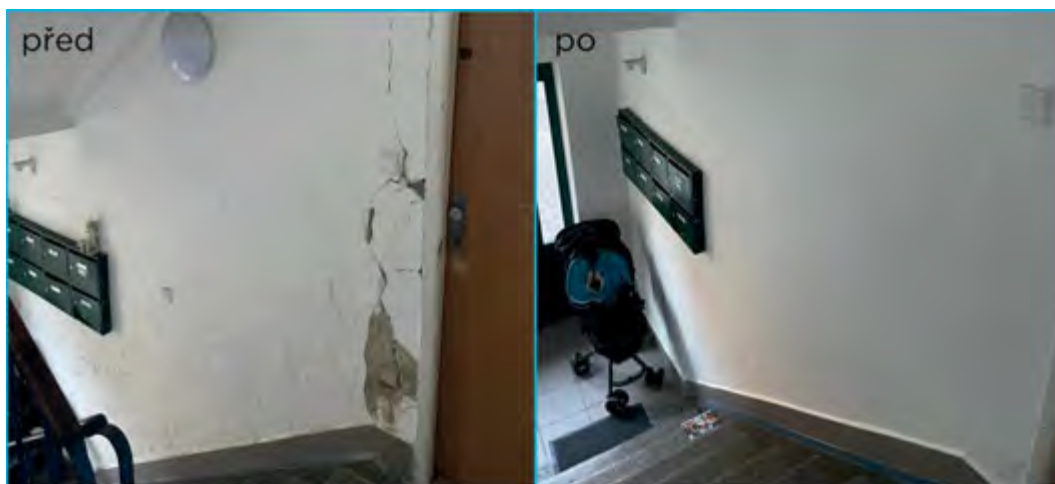
Prvotním předpokladem pro zvládnutí jakéhokoli požáru

je jeho likvidace v počátečním stavu, kdy jej lze ještě poměrně lehce zlikvidovat. V bytech by měly být samozřejmostí instalované detektory požárů. Bohužel obyvatelé bytových domů stále podceňují riziko požáru a své byty nemají zabezpečeny. Dobrým příkladem v této oblasti je město Ostrava, které v předchozích letech nechalo nainstalovat detektory požáru do všech bytů ve svém vlastnictví.

Podcenění drobných nehod

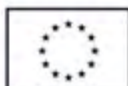
Vysoký počet požárů obecně souvisí s tím, že se lidé cítí

doma bezpečně a podceňují drobné nehody, které mohou vést k tragickému požáru. I nevhodně odložená cigareta nebo svíčka ponechaná bez dozoru mohou způsobit obrovské neštěstí. Mezi nejčastější příčiny požáru v bytových domech patří především lidská nedbalost, tedy již zmiňované cigarety nebo svíčky. Dalšími příčinami v pořadí jsou technické závady na elektroinstalaci a spotřebičích, topidla, hra dětí nebo neustále se opakující a naprosto zbytečný požár v důsledku ponechání potravin při vaření bez dozoru. (red)



Projekt Domovník-preventista má po pár měsících první úspěchy

❖ V říjnu byl v Porubě spuštěn projekt Domovník-preventista, který je spolufinancován Evropskou unií z Operačního programu Zaměstnanost plus. Týká se sedmi lokalit, ve kterých má obvod více než osm set bytů. O co v něm jde? Domovníci slouží jako spojka mezi nájemníky a radnicí, pomáhají řešit problémy mezi sousedy a vypořádávají i s menšími opravami. Už po pár měsících se projekt může pochlubit prvními výsledky. Podívejte se, jak prokoukl dům, kde jeden z domovníků přesvědčil ostatní, aby si své okolí zvelebili. (mot)



Spolufinancováno
Evropskou unií

Operační program
Zaměstnanost plus



VZPOMÍNÁME | Památku tragické události, ke které došlo 10. prosince 2019 v poliklinice Fakultní nemocnice Ostrava, uctili při pietním aktu zástupci nemocnice, Poruby, Ostravy, kraje, bezpečnostních složek, církve i další hosté. Za městský obvod k památníku poblíž polikliniky na ulici 17. listopadu položili kytici starostka Lucie Baránková Vilařmová a místostarosta Richard Hanáčík.

Modlitbu za zemřelé přednesl biskup Ostravsko-opavské diecéze Mons. Martin David a všichni přítomní uctili památku obětí šíleného střelce minutou ticha.

Autorem Památníku obětem střelby je ostravský sochař Lukáš Dvorský. Dílo bylo odhaleno v roce 2020. (red)

Foto: Martin Otipka



VÁNOČNÍ JARMARK | Oblíbenou akcí si v prosinci nenechaly ujít stovky lidí, které se každý den scházely na Alšově náměstí – ať už v připraveného programu, nebo jen tak s přáteli. Úspěch měl, stejně jako loni, zvonečkový průvod s anděly, který předcházel rozsvícení vánočního stromu. Děti měly radost ze zimního kina i z návštěvy sněhuláka Olafa či setkání s poštákem Štěpánem. Nechyběly ani tradiční akce jako Charitativní punč se starostkou, během kterého se vybíraly peníze do sbírky Srdce pro Porubu, nebo Česko zpívá koledy, při níž vystoupila ostravská zpěvačka Elis Mraz se sborem Wichterlova gymnázia.



Matyáš Zach. Přes překážky vzhůru do Peru

Patří k nejnadějnějším mladým českým atletům.

Je mu 17 let, je z Poruby a reprezentuje klub Atletika Poruba. Potkat ho můžete při běhání v areálu v okolí restaurace Porubská Myslivna. Matyáš Zach je mladý, cílevědomý a také introvertní mladík. Soustředěný na výkon, s velkými cíli. Prostě překážkář.

♦ Matyáši, váš největší úspěch v právě skončeném roce přišel v červenci ve slovenském Mariboru na Evropských olympijských hrách mládeže. V běhu na 110 metrů překážek jste získal zlato. Počítal jste s takovým úspěchem, když jste do Mariboru přijížděl?

Byl jsem favoritem, takže nějaký úspěch jsem očekával. Zlatou medaili jsem obhajoval, stejnou se mi podařilo získat již o rok dříve na olympijských hrách mládeže v Banské Bystrici. Ovšem obhájit titul bývá těžké. Je to hodně o štěstí, jak se závod povede.

Takže očekával jste, doufal jste, ale jisté to nebylo...

Jisté není nikdy nic. Na každých závodech se může stát cokoli.

Nyní jste tedy dvojnásobným šampionem olympijského festivalu, kterého se zúčastňují závodníci od 14 do 18 let. Slavil jste hodně?

Vůbec nejsem ten typ, který by něco ve velkém slavil. Přijdu, zázaduji si a jdu dál.

Jste přeborníkem na překážky, v hale běháte 60 metrů, venku 110 metrů. Kde se ty vzdálenosti vzaly?

To přesně nevím. Zajímavé ovšem je, že v halách běhají muži i ženy stejně 60 metrů překážek. Ale venku, tam už rozdíl je. Muži běhají 110 metrů, ženy jenom 100. Nejspíše to bude kvůli tomu, že muži mají delší krok, tak aby jim to pěkně vyšlo na deset překážek, které na trati překonávají.



V Atletické hale Vítkovice. Matyáš nyní neběhá, léčí si zraněný kotník.

Foto: Jan Král

Překážky jsou pro všechny stejné?

Nejsou, věkem se zvyšují. Letos v září mi bude 18 let, čeká mě kategorie juniorů. Překážky budou o 7 centimetrů vyšší, než mám teď. A později v mužích o dalších 7 centimetrů. Možná se to nezdá, ale ten rozdíl je obrovský. Zvláště v mužích. Přeskočit překážku, to už je opravdu těžká práce.

Budete muset kvůli stále se zvyšující překážce nějak měnit techniku?

Technika víceméně zůstává stejná. Ale člověk se musí s výškou překážky poprat, vše pečlivě natrénovat... Prostě dát větší sílu do odrazu, skočit výš.

Začal rok 2024. Máte nějaké speciální novoroční předse-

vzetí, nějaké výjimečné sportovní cíle?

Hlavním novoročním předsevzetím je se hlavně uzdravit, protože momentálně jsem zraněný. Mám natažené vazy v kotníku a nemůžu ani trénovat. Zranil jsem se hloupě při tréninku, běželi jsme na soustředění v Tatrách, špatně jsem došlápl na větší kámen a neštěstí bylo na světě. A pokud jde o sportovní cíle, tím je účast na Atletickém mistrovství světa juniorů, které se koná letos na konci srpna v Peru. Mým přáním je nominovat se a závodit. Abych to shrnul, chci se co nejdříve uzdravit, začít zase trénovat a v srpnu odletět na mistrovství do Peru.

Jaké k tomu musíte splnit podmínky?

Musím splnit limit, který je u 110 metrů překážek čas pod 13,60 sekundy. A pokud budu mezi třemi nejlepšími v České republice, poletím.

To by byl velký výlet.

Na Peru jsem hodně zvědavý. Vyčetl jsem, že patří k nejnebezpečnějším zemím světa. Policisté zde běžně chodí ozbrojeni samopaly. No, uvidíme.

Úspěchy Matyáše Zacha v překážkách a v běhu

■ 2020

- **1. místo** – Mistr České republiky žáků v hale na 60 m překážek

■ 2021

- **1. místo** – Mistr České republiky žáků na dráze na 100 m překážek
- **1. místo** – Mistr České republiky žáků na dráze na 60 m překážek

■ 2022

- **1. místo** – Mistr České republiky dorostenců v hale na 60 m překážek
- **1. místo** – Mistr České republiky žáků na dráze na 110 m překážek
- **2. místo** – Mistrovství České republiky dorostenců v hale na 60 m
- **2. místo** – Mistrovství České republiky dorostenců v hale na 200 m
- **2. místo** – Mistrovství České republiky dorostenců na dráze na 200 m
- **6. místo** – Mistrovství Evropy dorostenců (Izrael, Jeruzalém)
- **1. místo** – European Youth Olympic Festival (Slovensko, Banská Bystrica)

■ 2023

- **1. místo** – Mistr České republiky žáků na dráze na 110 m překážek
- **1. místo** – European Youth Olympic Festival (Slovensko, Maribor)
- **6. místo** – Světový žebříček WORLD ATHLETICS dle nejlepšího výkonu

Byl jste někdy už závodit tak daleko?

Ne, nejdál jsem byl na závodech v Jeruzalémě. Moc nás tam ani nechtěli pouštět ven, protože se obávali o naši bezpečnost. Naštěstí nepatřím k lidem, kteří mají nutkání všechno vidět. Během závodů v době klidu spíše ležím v hotelu, hodně odpočívám a ven mě to netáhne.

Máte nějaký speciální vztah k Porubě, ve které žijete?

V Porubě jsem se narodil a celý život v ní žiji. Vyrůstal jsem u Duhy, teď bydlím nedaleko kostela sv. Mikuláše. V Porubě jsem chodil do mateřské školy u Duhy, na základní školu jsem chodil na Porubskou. Až teď jsem Porubu opustil v tom smyslu, že studuji Sportovní gymnázium Dany a Emila Zátokových v Zábřehu.

Předpokládám, že běhat jste začal velmi brzy.

Hned v první třídě základní školy. Přišla nabídka do atletického kroužku, přihlásil jsem se a hned jsem zůstal. Časem mi nejméně sedly překážky, vyhovovaly mi ze všeho nejméně. Zkoušel jsem sprinty, hod koulí i skok do dálky. Překážky zvítězily. Věnuji se jim intenzivně už čtyři roky od žactva. Už tehdy mě moc začaly bavit, přistupoval jsem k nim stále seriózněji.

Váš první velký úspěch v překážkách přišel v roce 2020. Stal jste se mistrem ČR žáků v překážkách na 60 metrů v hale.

Byly to moje první větší závody a s žádnou výhrou jsem tehdy určitě nepočítal. Závody se konaly v atletické hale ve Střimově v Praze. Z vítězství jsem měl takovou radost, že jsem si řekl, že bych u těch překážek už mohl zůstat.

To zní dobře, přijet na první velký závod do Prahy, a hned ho vyhrát.

Byl jsem naprostý outsider. Ale závod se mi tehdy moc povedl.

Jak vypadá všední den stále úspěšnějšího atleta?

Ráno jdu normálně do školy, tréninky před vyučováním nemívám. Trénuji až odpoledne. V zimě v atletické hale ve Vítkovicích, v létě na nově zrekonstruovaném porubském stadionu. Po tréninku jdu domů, připravím se do školy, trošku se dám do klidu a spím. Pořád dokola. Kromě toho chodím plavat do porubského krytého bazénu, stejně tak i do sauny. Snažím se při tom všem hodně odpočívát, rád a hodně spím.

Vítkovická atletická hala a nově zrekonstruovaný Sportovní areál Poruba. Jak se na takových místech sportuje?

Obojí je parádní. Vítkovická atletická hala je jednou z nejlepších hal ve střední Evropě. A stejně výborný je i porubský areál. Má 400 metrů dlouhý ovál, na kterém se dá konečně pořádně běhat. Jde o nádherný prostor, je tam skvělá posilovna. Navíc od stadionu bydlím



Vítězný Matyáš Zach ve slovenském Mariboru

Foto: www.olympijskytym.cz

nějakých 700 metrů, takže úplně fantastie.

Chodíte si zaběhat jen tak pro radost?

Běhám většinou jen v rámci tréninku. Nejsem běžcem na dlouhé tratě. A když už běhám, tak

většinou v lesích kolem Porubské Myslivny. Tam se běhá super. K běhu nepotřebuji žádná sluchátka ani speciální sportovní hodinky. Takové věci mě moc neberou. Nejradyji ze všeho „vypnu hlavu“, nemyslím na nic a jenom běžím. (hkr)

Atletické mistrovství světa? Jedinou podmínkou je zdraví



Trenér Martin Fiala. Pro svého nadějného svěřence Matyáše Zacha má jenom slova chvály. Foto: Jan Král

„Jedinou podmínkou je zdraví. Pokud bude Matyáš zdravý, potřebný limit udělá. To už víme teď.“ Těmito slovy odpovídá trenér Martin Fiala na otázku, zda se jeho svěřenec Matyáš Zach letos na Atletické mistrovství světa juniorů v Jižní Americe podívá.

Když má Matyáše charakterizovat, Martin Fiala jenom chválí: „Matyáš je svůj. Velký introvert. Hodně se sebevzdě-

lává, pracuje sám na sobě. Trénink na stadionu pro něj rozhodně není koncem, ale svým způsobem teprve začátkem denního procesu. Matyáš doma cvičí, regeneruje, chodí plavat. Doplnuje tak jenom další potřebné díly celé skládačky. Čte, kupuje si knihy o osobním rozvoji, o pohybu a sportech. A z toho, co si přečte, si dělá závěry. Při sportu je třeba být odpovědný, a to Matyáš je.“

Z pohledu trenéra je Matyáš Zach velkou nadějí české atletiky. Na konci loňské sezóny zaběhl čas, který ho katalpuloval na 6. místo světového žebříčku. „Jde o hodně výjimečnou situaci. Takové atlety, snad kromě oštěpařů, v České republice nemáme. Navíc jeho obhajoba zlaté medaile v Mariboru je obrovským úspěchem. Je to hodně neobvyklé, mladí atleti, kterým se něco obdobného podařilo, jsou možná dva, tři v celé republice,“ uvádí Fiala.

Na otázku, kam až to jednou může Matyáš Zach dotáhnout, reaguje Fiala následujícími slovy: „Popravdě v jeho věku o dospělé atletice zatím nepřemýšlím. Teď bude Matyáš ještě dva roky v juniorské kategorii. Když ji zvládne, minimálně na evropské úrovni bychom Matyáše v budoucnu vidat mohli.“ V to věří nejenom trenér Martin Fiala, ale také trenér Ivan Válka, který spolu s Martinem Fialou pečuje o mladého úspěšného atleta. (hkr)



Spirální jóga • Zdravotní jóga • Halha jóga
 • Vinyasa jóga • Jóga pro ženy • Jemná jóga pro seniory • Pilates • Těhotenská jóga
 • Jóga pro maminky s miminky • Dětská jóga
 • Workshopy • Pobytové zájezdy



Ludvíka Podéště 1970/21,
 Ostrava-Poruba, tel.: 734 348 001
www.santosha.cz




ZAČNĚTE NOVÝ ROK ZDRAVĚJI

ALPIK.cz
 bio & eko e-shop

vše pro vaši imunitu

www.alpiK.cz | 774 775 777 | 30. dubna 3128/2b, Ostrava



International Festival Ballet

28.1.2024
 OSTRAVA
 Multifunkční aula Gong

Největší LABUTI JEZERO

na světě! 48 labutí na jediném pódiu.
 Balet na hudbu P. I. Čajkovského.

www.artpartner.cz





14.02.2024 OSTRAVA
 MULTIFUNKČNÍ AULA GONG

LORD OF THE RINGS
 IN CONCERT

MUSIC BY HOWARD SHORE
 FROM THE ENTIRE FILM TRILOGY PERFORMED BY ORCHESTRA AND CHOIR

LORDS-SOUND

WWW.ARTPARTNER.CZ

Fakultní nemocnice má přístroj k provádění imunoadsorpce u dětí. Další je až v Motole

Fakultní nemocnice Ostrava (FNO) zakoupila přístroj, který umožní provádět proces imunoadsorpce u dětí. Za tímto specifickým způsobem odstraňování protilátek v krvi už nebudou muset děti z Moravy a Slezska jezdit do Prahy do nemocnice v Motole, která byla dosud jediná v republice, která tuto vysoce specializovanou metodu u dětí prováděla.

➤ Přístroj na první pohled laikovi připomíná dialýzu. Funguje ale na jiném principu. „Imunoadsorpce umožňuje odstraňování protilátek z krve, které se dostávají do kontaktu s transplantovaným orgánem a ohrožují jeho funkci. Předchůdkyní metody je plazmaferéza. Při ní se ale z těla kromě protilátek neselektivně odstraňují také koagulační faktory, bílkoviny a celá řada látek, které mají větší molekulární hmotnost a které z těla dostat pryč nechceme,“ popisuje fungo-

vání přístroje primář Oddělení pediatrie, resuscitační a intenzivní péče Kliniky dětského lékařství FNO Tomáš Zaoral. A proč je imunoadsorpce pro pacienta výhodnější? „Při imunoadsorpci se navíc vrací vlastní plazma již jen s minimem protilátek zpět pacientovi. U plazmaferézy je nutno odstraněnou vlastní plazmu nahrazovat plazmou cizí, alogenní. To je často příčinou daleko horší tolerance,“ doplňuje primář Zaoral.

První dětskou pacientkou, která může tento proces podstoupit v ostravské fakultní nemocnici, je třináctiletá Lea. Vzácné autoimunitní onemocnění, jehož původ se zatím nezná, u ní odhalilo před šesti lety náhodné vyšetření moči. Dívka musela podstoupit transplantaci obou ledvin a příbuzenskou transplantaci získala orgán od svého otce. „Transplantace se povedla, ale autoimunitní onemocnění, které napadá tu zdravou, darovanou ledvinu se projevilo znovu. Plazmaferézu snášela špatně, a proto jsme museli každý



Díky novému přístroji už nemusí děti z Moravskoslezského kraje dojíždět do nemocnice v Motole.

Foto: FNO

týden jezdit od nás, z Petrovic u Karviné, na imunoadsorpci do Motola,“ přibližuje onemocnění dcery Jana Neuwirthová a vysvětluje, proč rodiče usilovali o to, aby přístroj, který pomůže nejen jejich dceři, nemocnice zakoupila. „Leu přejezdy do Prahy strašně vysilovaly. Jsme šťastní, že je přístroj tady. Dceřin stav se zlepšil natolik, že už jí stačí jedna imunoadsorpce za 14 dnů. A zvláďá

být i několik dnů v kuse ve škole.“

FNO bude přístroj využívat u všech dětí, které mají autoimunitní onemocnění vytvářející protilátky a také při riziku selhání transplantovaných orgánů na podkladě tvorby protilátek. Dospělí pacienti mohou imunoadsorpci podstoupit v Krevním centru FNO už řadu let.

(pep)

VŠB-TUO připravuje Dny otevřených dveří i další akce pro žáky středních škol

➤ Výběr vysoké školy je v životě maturantů velmi důležité rozhodnutí. VŠB - Technická univerzita Ostrava jim ho může usnadnit, a to na Dnech otevřených dveří, které se konají v pátek 26. a v sobotu 27. ledna.

Na Dnech otevřených dveří se návštěvníci blíže seznámí s technickými, přírodovědnými, ekonomickými a uměleckými studijními programy i životem

studenta na univerzitě. Prezentace více než 200 studijních programů se uskuteční v aule VŠB-TUO, uchazeči se mohou těšit i na zajímavé exkurze, a to například do SMART FACTORY, dílen studentské formule nebo do laboratoře 3D tisku PROTOLAB. V kampusu VŠB-TUO se bude nově prezentovat také Ekonomická fakulta, která se do něj už v průběhu léta přestěhuje.

VŠB - Technická univerzita Ostrava klade velký důraz na praxi, o čemž svědčí i obhájení prvenství v anketě Škola doporučená zaměstnavateli. Znamená to, že škola nejkvalitněji připravuje své studenty a studentky na profesní dráhu.

Kromě Dnů otevřených dveří plánuje univerzita i další akce, například vyhledávané prohlídky kampusu pro zájemce o studium. Příležitost poznat VŠB-TUO bude tedy víc než dost. První kolo přijímacího řízení již mají otevřené všechny fakulty, přihlášku je možné podat do 31. března 2024.

Další informace o univerzitě i o nabízených oborech získáte také na stránkách www.vsb.cz.

(bau)

Kojící koutek FNO

➤ Ve vestibulu Kliniky dětského lékařství Fakultní nemocnice Ostrava byl pro kojící maminky postaven speciální koutek. Dar v hodnotě 90 tisíc korun nemocnici věnovala nezisková organizace HAIMA Ostrava, která působí při dětské klinice a pomáhá onkologicky nemocným dětem a jejich rodinám. Díky novému zařízení mají maminky nyní větší soukromí.

(pep)

Jednodenní chirurgie v Silesia Medical

➤ V Klinice Silesia Medical na Havanské ulici otevřeli oddělení jednodenní chirurgie. Klienti jsou přijímáni k operacím a v týž den operování minimální invazivní technikou tak, aby do 24 hodin byli schopni pracoviště opustit. Výkony jsou hrazeny z veřejného zdravotního pojištění.

(red)





Dny otevřených dveří

♦ V lednu si žáci základních škol i jejich rodiče mohou prohlédnout odborné učebny a areály středních škol. **Střední škola prof. Zdeňka Matějčka** na ulici 17. listopadu umožní návštěvu 11., 18. a 25. ledna vždy od 15 do 17 hodin, **Waldorfská střední škola** na ulici L. Štúra 10. ledna od 8 do 10 hodin a od 15 do 17 hodin a **Obchodní akademie** na Polské ulici 11. ledna od 14 do 18 hodin. **Střední škola teleinformatiky** na Opavské ulici se veřejnosti otevře 12. ledna od 14 do 18 hodin a 13. ledna od 9 do 12 hodin, **Gymnázium Olgy Havlové** na ulici M. Majerové přivítá návštěvníky 16. ledna od 14 do 18 hodin a **Wichterlovo gymnázium** na ulici Čs. exilu 17. ledna – schůzky s vedením školy se uskuteční v 15, 16 a 17 hodin. Do lycea **Monty School** na Španielově ulici můžete přijít 19. ledna nebo kdykoli dle domluvy. **Střední škola služeb a podnikání** na Příčné ulici (i její střediska odborného výcviku na ulicích O. Jeremiáše a P. Lumumby) se představí 25. ledna od 9 do 17 hodin. **Střední odborná škola ochrany osob a majetku** na Liptaňském náměstí seznámí příchozí se svými obory 30. ledna od 13 do 16.30 hodin. **Biskupské gymnázium** na ulici K. Pokorného nabízí 1. února od 8 do 12.30 hodin možnost „zkušební“ výuky, na kterou je třeba se přihlásit na webu školy. Do **Jazykového gymnázia Pavla Tigrida** na ulici G. Klimenta se mohou zájemci přijít podívat 7. února od 14 do 18 hodin. V **Gymnáziu Hello** na ulici Čs. exilu je možné stát se na jeden den středoškolačkem. Stačí se domluvit se zástupci školy. Bližší informace na webových stránkách jednotlivých středních škol.

Zpívání s ostravskou kapelou

♦ Velkého vyznamenání se dostalo Pěveckému sboru Muzika Základní školy Josefa Valčíka. Děti se koncem roku podílely na natáčení songu Nic hrozného se neděje ostravské kapely Rock & Roll Band Marcela Woodmana. (red)

Poruba podporuje bruslení dětí na ledu

Děti z porubských mateřských škol mohou trénovat bruslení na ledě zdarma díky podpoře městského obvodu Poruba. Do programu podpory bruslařských kurzů je nyní zapojeno všech 19 mateřských škol obvodu, děti bruslí za asistence učitelek i trenérů na ledové ploše v porubské RT Torax Areně.

♦ „Děti učíme bruslit od naprostých základů. Začínají chodit na bruslích takzvané na medvěda a přenáší váhu z nohy na nohu. Pak už se jim většinou povede i pořádný odraz,“ popisuje bruslařské začátky dětí z mateřských škol trenér Petr Rambousek, který se se svým kolegou Vladimírem Smyčkem věnuje této činnosti již dlouhá léta. Městský obvod Poruba spolupracuje na kurzech bruslení s hokejovým klubem HC RT Torax Poruba. Děti dostanou k zapůjčení od klubu brusle, městský obvod pořídil přilby.

Dvanáctého prosince přišly do RT Torax Areny na první lekci na ledě děti z MŠ Větrná. „Přišlo s námi 24 dětí ve věku od tří do sedmi let. Všechny se moc těšily. Rodiče oceňují, že je díky podpoře městského obvodu bruslení



Nejmenší bruslaři z MŠ Větrná vyrazili do akce.

Foto: Jan Král

nic nestojí. Je dobře, že se děti mohou hýbat a zkusit nové sporty, pohyb je pro ně velmi důležitý,“ konstatuje učitelka MŠ Větrná Jindra Budželová.

Tím úplným základem podle trenérů je, aby se děti vůbec naučily na ledě stát. Některé jsou velmi talentované, jiné mají problémy vyjít s bruslemi na nohách ze šatny. „Děti mají k dispozici umělohmotné překážky, za které se během prvních krůčků na ledě přidržují, ty zkušenější bruslí s kužely a jsou i takové, které už žádnou oporu nepotřebují,“ popisuje trenér Rambousek schopnosti svých nejmenších klientů.

Podpora bruslařských kurzů pro mateřské školy začala podle Mileny Jochymové z odboru školství městského obvodu již v roce 2016, kdy se do programu přihlásilo prvních šest mateřských škol. Nyní se jejich počet vyšplhal až na devatenáct.

„Program podpory bruslařských kurzů jsme v této bruslařské sezóně zahájili v listopadu a budeme se snažit v něm pokračovat až do dubna. Cílem je, aby se na ledě vystřídalo co možná nejvíce nejmenších porubských bruslařů,“ informuje Milena Jochymová z porubského úřadu. (hkr)



Foto: Nadační fond Dětský čin roku

DĚTSKÝ ČIN ROKU | Na Staroměstské radnici v Praze byli 7. prosince vyhlášeni vítězové 19. ročníku projektu Dětský čin roku. Speciální cenu získaly kamarádky Nela Kovalská a Sabina Rašťáková ze základní školy na ulici Aleše Hrdličky, které pomáhají seniorovi-redaktorovi Třebovického kapra. Původně s ním chtěly trávit čas a pomoci s nákupy, ale pak zjistily, že se potřebuje naučit psát na počítači, s čímž mu rády pomohly. Na oplátku jim redaktor vyprávěl o svém životě, o setkáních se zajímavými osobnostmi, jako byl např. sochař Vladislav Gajda. Kamarádky redaktora stále navštěvují a těší je společné „spisovatelské“ pátky. (red)



Punč, vláček a touha pomoci druhým



Sbírka Srdce pro Porubu vybírá peníze pro Aničku.

Sbírka Srdce pro Porubu už má na akcích, které obvod pořádá, své pevné místo. Každoročním vyvrcholením bývá den, který je jí věnován na porubském vánočním jarmarku. Letos to byl 15. prosinec.

Charita prostě k Vánocům patří. Navíc, když se jedná o sbírku, ve které můžete

pomoci někomu ze svého sousedství. A o tom přesně Srdce pro Porubu je. Se sbírkou se pravidelně můžete potkat na některé z akcí, které obvod pořádá. Na vánočním jarmarku jí už několik let patří celý jeden den.

„Je to akce, při které se lidé mohou s námi při punči neformálně setkat, můžeme si popovídat, popřát si osobně krásné

Vánoce. A hlavně společně pomoci dobré věci. Jsem ráda, že mezi nás přišla i Anička s rodinou a lidé tak mohli vidět, komu pomáhají. Přiznám se, že nás příjemně překvapilo, kolik jich přišlo. Dokonce nám došly i lístky na speciální a oblíbený Aniččin expres, který jezdil z Alšova náměstí,“ uvedla starostka Lucie Baránková Vilamová. (mot)

Lidem bez přístřeší pomáhá řada organizací

Situace lidí bez přístřeší není jednoduchá a stát se osobou bez domova můžeme velmi rychle. Mnoho z nás vidí člověka na lavičce v parku nebo ve vchodu domu a nenapadne ho, že ho sem mohla dovést řada nepříjemných okolností, které v danou chvíli neuměl řešit. Najít východisko ze situace, kdy už je člověk na ulici, je sice obtížné, ale existují organizace, které pomohou.

Pracovnice odboru sociálního Úřadu městského obvodu Poruba díky dlouholeté praxi mají přehled, kde se lidé bez domova zdržují, a nabízejí jim zejména v zimních měsících možnost pobytu v nízkoprahových denních centrech nebo noclehárnách. „Pomáháme těmto lidem také s vyřízením dokladů nebo dávek, poradíme, jak využít šatníky či pomoc potravinové banky,“ uvádí vedoucí oddělení sociálních věcí

Alena Cwíková a dodává, že důležitou roli hrají také městská policie, příspěvkové organizace města i obvodů, které provozují azylová zařízení, i nestátní organizace. „Program pro osoby ohrožené sociálním vyloučením mají například Armáda spásy nebo Charita Ostrava. Lidé bez domova mohou využít služby nízkoprahového denního centra, kde se můžou vysprchovat, vyměnit si oblečení a v případě potřeby je jim poskytnuta i základní strava. Pro přespání slouží noclehárna, která je v provozu každý den od 19 do 6.45 hodin. Nocleh stojí 50 korun, první tři jsou zdarma,“ přibližuje možnosti Alena Cwíková s tím, že kdokoli může přispět zakoupením tzv. nocleženek, které umožní přespání v noclehárně i klientům, kteří z různých důvodů finanční prostředky nemají. V zimních měsících je možné

v případě naplnění kapacity lůžek přespání i tzv. na židli, aby nemuseli lidé, na které nezbyla postel, trávit noc venku.

Unikátní službou je také Ordinance pro chudé, která zajišťuje mj. i ošetření v terénu. U lidí s vážnými obtížemi je možná hospitalizace.

Všechny tyto služby pracují s dobrovolností klienta a jeho ochotou něco pro zlepšení své situace udělat.

Pomoci nejen klientům bez domova můžete darováním potravin v rámci potravinových sbírek, darováním šatstva, spacáků a dek Armádě spásy nebo Charitě, zakoupením nocleženek či přispěním na účty nestátních neziskových organizací, které najdete na webu socialnisluzby.ostrava.cz nebo v katalogu sociálních služeb na kpostrava.cz/katalog-socialnich-sluzeb-2021. (red)

Tříkrálová sbírka 2024

Symbolické postavy biblických mudrců Kašpara, Melichara a Baltazara navštíví také letos ostravské domácnosti, aby získaly prostředky na pomoc lidem v nouzi. Příspěvky koledníci vybírají do úředně zapečetěných pokladniček od 1. do 14. ledna. Přispět lze také na sbírkový účet č. 66008822/0800 u České spořitelny s variabilním symbolem 777988013. Tříkrálovou sbírku pořádá Charita Ostrava ve spolupráci s Charitou sv. Alexandra. Více na stránkách www.ostrava.charita.cz.

Tříkrálový koncert

Smišený pěvecký sbor Chorus Ostrava vystoupí v úterý **9. ledna** v 18 hodin v ostravském kostele sv. Václava. Výtěžek ze vstupného, které se bude přímo na místě shromažďovat do zapečetěné pokladničky Tříkrálové sbírky 2024, bude využit zejména na podporu ostravských projektů pro lidi v nouzi.

Jak pečovat o nemocné v domácím prostředí

Bezplatného semináře Jak pečovat o nemocného člověka v domácím prostředí se můžete zúčastnit **18. ledna a 15. února** vždy od 14 do 17 hodin v budově Hospice sv. Lukáše na Charvátské ulici ve Výškovicích. Na kurz je třeba přihlásit se předem na tel. 731 534 002 nebo na elektronické adrese hospicova.poradna@ostrava.charita.cz.

Bezplatná poradna

Poradna Charity Ostrava poskytuje odborné sociálně-právní poradenství zaměřené na rodinné právo, sociální zabezpečení, bydlení, zaměstnání, majetkoprávní vztahy, dluhovou problematiku, spotřebitelské právo atd. Zájemci o poradenství nemusí uvádět žádné osobní údaje, služby jsou bezplatné a dostupné lidem starším 18 let. Konzultace jsou poskytovány telefonicky, e-mailem nebo osobně po předchozím objednání. Kontakt: Poradna Charity Ostrava, telefon 599 526 906 nebo 731 625 767, e-mail poradna@ostrava.charita.cz. Více na www.ostrava.charita.cz.

(red)

nám. Václava Vacka 1665/9
+420 558 274 877
www.caraplasma.cz

DARUJTE KREVŇÍ PLASMU!

PŘEDSEVZETÍ 2024

- DĚLAT DOBRÉ SKUTKY
- ŽÍT ZDRAVĚ
- VÍCE POMÁHAT

Cara Plasma
To nejcennější je ve Vás!

Wichterlovo gymnázium

vás srdečně zve na
Den otevřených dveří

středa 17. ledna 2024
14 až 18 hodin

Dej na 1. místo přihlášky svůj sen
Páťáci mohou na první i druhé

www.wigym.cz

DÁMSKÉ A PÁNSKÉ PARUKY

PŘÍČESY, ŠÁTKY, TURBANY

- V NESČETNÉ PALETĚ BAREV
- VŠECHNY TYPY STRIHŮ
- KRÁTKÉ, STŘEDNÍ, DLOUHÉ VLASY

Osobní přístup, empatie a diskretnost jsou naší prioritou.

OC Bohemia 1.p., ul. Sokolovská 1332/47,
708 00 Ostrava-Poruba

OTEVÍRACÍ DOBA:

pondělí	9.00-12.30	13.00-16.00
úterý	9.00-12.30	13.00-16.00
středa	9.00-12.30	13.00-16.00
čtvrtek	9.00-14.30	
pátek	TRICHOLOGIE na objednávku	

734 659 414

PARUKY SALON RYGULOVÁ

Neděle 28. ledna
od 14.00 do 16.00

Géčko
obchodní centrum

BLEŠÍ TRH HRAČEK

Staň se malým prodejcem, nebo si přijď výhodně nakoupit. Zaregistruj se na e-mailu:
ncgeckoostava@reflecta.cz

MIKASA. Pomoc autistům i těm, kteří o ně pečují

Sociálních služeb pro lidi s těžkými formami autismu a mentálního postižení je v Česku jako šafránu. MIKASA z.s. je jednou z mála neziskovek, která se nebojí pracovat s projevy agrese a otevírá své dveře všem, od nichž jiní dávají ruce pryč.

❖ Tak zní krédo neziskové organizace MIKASA, která již čtrnáctým rokem působí v Ostravě a stále rozšiřuje spektrum svých služeb. „Našimi klienty jsou lidé s autismem, středně těžkým až těžkým mentálním postižením, více vadami a atypickým chováním. Pomáháme také rodinám a odborníkům prohlubovat jejich vědomosti a hledat cestu k lepší komunikaci a životu s postiženým člověkem,“ charakterizuje práci organizace její zástupkyně Klára Mantičová.

Homesharing a hostitelé

Jednou z činností organizace MIKASA je vyhledávání vhodných adeptů na takzvaný Homesharing. Jedná se o formu podpory a odlehčení rodin s dítětem náročným na péči. Hostitelé na určitou dobu přebírají péči o dítě s autismem. „Hostitelem může být kdokoli, kdo má čas a chuť podílet se o svůj prostor s dítětem s poruchou autistického spektra,“ říká adaptační průvodce projektu Homesharing Lucie Ivanová. Organizace MIKASA páruje vhodné zájemce s rodinami s autistickými dětmi. Z propojování dítěte s hostiteli mají podle Ivanové nakonec prospěch všechny strany. Rodiče autistického dítěte dostanou odlehčení v náročné péči a hostitelé získávají parťáka, zkušenost, odolnost a nový smysl trávení volného času. Homesharing má vliv na samotné děti. „Děti většinou bývají uzavřeny v sociálních bublinách svých rodin. Pozvolně změny a podpora samostatnosti jim velmi prospívají,“ uvádí Ivanová.

Od začátku fungování aktivity se organizací podařilo v Moravskoslezském kraji pro-



Sedmiletý Pavel Pavelek je doma v Porubě.

pojit téměř 20 dvojic rodina-hostitel. Další hostitele MIKASA hledá. „Stojíme o ochotné lidi se srdcem na dlani, kteří se nebojí výzev a můžou dětem s autismem ukázat, že svět není jen byt a školka,“ doplňuje Ivanová a vypočítává, že v samotné Ostravě je zájem zhruba o sto hostitelů, přímo v městském obvodu Poruba o deset. Hostitelé věnují dětem různě dlouhý čas. Někteří nabízejí 1-2 hodiny jednou za čtrnáct dnů, někteří jednou týdně, najdou se i tací, u kterých děti přespávají a kde vzájemné vztahy přerůstají v přátelství.

Lucie Ivanová sděluje, že stát se hostitelem vyžaduje určitý postup. Hostitelé musí napřed projít potřebnými školeními a poté se propojují s rodinou. „Vítáme jednotlivce, páry, seniory, studenty. Praxe ukazuje, že nejčastějšími hostiteli bývají ženy a manželské páry, které už mají odrostlé děti. Vědí, do čeho jdou, mají zkušenosti a necouvnu před problémem. Je potřeba zmínit, že rodiny, ani hostitelé nikdy nejsou při párování sami – vždy je adaptační průvodce jako podpůrný člen sblížení a seznamování,“ říká Ivanová.

O Pavlovi
Jednou z maminek, které zatím pro své dítě hostitele nenašly, je Renata Pavelková z Poruby. Má sedmiletého syna Pavla. „Pavlík je autistický, nemluví, má těžkou mentální retardaci

a další onemocnění,“ říká Renata Pavelková o svém synovi. Pavel vyžaduje celodenní péči, která samozřejmě není jednoduchá. „Když je Pavlík v pohodě, je úplně sluníčko, velký smíšek. Na druhou stranu, hned se snaží všude vylézt, člověk s ním musí být opravdu ve střehu,“ dodává Pavelková.

Služeb organizace MIKASA využívá mladá maminka i jinak. Chodí do místní poradny, kde jako matka autisty nachází potřebnou podporu. Takovou formu podpory nabízí služba Průvodcovství. „Jsem velmi spokojená. Lidé z neziskovky mi až neuvěřitelně pomáhají smířit se s mojí komplikovanou situací. O radu mohu požádat kdykoli a vždycky se mi jí zatím dostalo,“ chválí Pavelková.

Klára Mantičová zdůrazňuje, že veškeré služby pro rodiny jsou zdarma. „Všechny potřebné informace lze nalézt na našich webových stránkách. Jejich pomocí se mohou případní zájemci rovnou registrovat jako budoucí hostitelé, každému se ozve a vše potřebné s nimi probereme,“ uzavírá Klára Mantičová. Sídlo má společnost v Ostravě-Mariánských Horách na ulici Tvorkovských 17, webová adresa je jednoduchá: www.mikasazs.cz.



Tým Homesharing MIKASA z.s. Zleva Klára Mantičová, Jan Svojanovský a Lucie Ivanová. Snímky: Jan Král



Po kom se jmenují? Po slavném herci i odbojář

Urxova ulice na prvním obvodu nese jméno po protinacistickém odbojář a zapáleném komunistovi. Po herci, dramatikovi, scenáristovi a režisérovi Zdeňku Štěpánkovi byla pojmenována jedna z ulic osmého obvodu. Osudy obou mužů zásadně poznamenalo 20. století se svými totalitními režimy a válkami. Eduard Urx válku nepřežil, nacisté jej popravili. Zdeněk Štěpánek bojoval v 1. světové válce v řadách Československých legií, během 2. světové války byl nucen k nejruznějším kompromisům.

Urxova

Ulice Urxova nese své jméno od svého vzniku v roce 1952. Když po Eduardu Urxovi tehdy nově postavenou ulici pojmenovávali, byl deset let po smrti. Zahynul v koncentračním tábo-



Ulice Urxova

druhé pro svoji radikálnost značně netolerantní ke slabostem ostatních redaktorů a literátů. Přesvědčený marxista, podle některých dogmatik. Pocházel z chudého prostředí, jeho otec musel narukovat do války. V jednom dopise svému příteli Eduard Urx napsal, že i v době intelektuálního růstu se stýká s dělnickou mládeží, protože



Úzce spolupracoval s Klementem Gottwaldem. Působil v Čechách, na Slovensku i v Sovětském svazu. V roce 1929 přišel do Ostravy, kde vedl Dělnický deník. Našel si zde i manželku, Luisu Bergerovou z chudé hornické rodiny. Koncem 30. let byl šéfredaktorem ilegálního Rudého Práva i předsedou I. ilegálního Ústředního výboru KSČ. V roce 1941 ho zatkl gestapo. Na svobodu se už nikdy nepodíval.

také důl v dnešním Landek Parku v Petřkovicích. Nápis Důl Eduard Urx je na těžní budově k vidění dodnes.

Zdeňka Štěpánka

Ulice Zdeňka Štěpánka v blízkosti střediska Duha nese svůj název od svého vzniku v roce 1970.

Diváci českých filmů herce znají jako Jana Husa i Jana Žižku v eposech Otakara Vávry. Stejně tak byl Janem Palackým nebo rytířem Russwormem v Císařově pekaři – Pekařově císaři. Výčet



Ulice Zdeňka Štěpánka

ře Mathausen. Podle dostupných pramenů jej před smrtí čekala tma a hlad v tmavém bunkru, Němci jej zastřelili 20. dubna 1942. Eduard Urx zemřel relativně mladý, bylo mu 39 let.

Byl rodákem z Velké nad Veličkou na moravském Slovácku. Stal se spisovatelem, novinářem, literárním kritikem. Slovenský historik Lukáš Perný charakterizuje Eduarda Urxe jako muže, který byl přesvědčený o nevyhnutelnosti změnit svět. Na jedné straně velký znalec české národní povahy a moderní filozofie, na straně



inteligentům chybí dělnické nazírání, které se nedá naučit z knih. Studia filozofie na Univerzitě Karlově nedokončil, jako zapálený komunist se věnoval stranické a novinářské práci.

Po Eduardu Urxovi jsou dnes pojmenovány ulice také v Praze, Olomouci, Karviné, Hradci Králové nebo v Práznovicích na Slovensku. V 50. letech byl po Eduardovi Urxovi pojmenován

jeho divadelních rolí by vyplnil nejméně celou stranu tohoto listu. Štěpánkův život hodně ovlivnily obě světové války. V té první byl coby rakouský voják zajat a dal se k legiím, působil mimo jiné v Divadle československé armády na Rusi. Po návratu se z něj stal úspěšný herec, v roce 1934 byl přijat do Národního divadla, kde působil až do své smrti v roce 1968. Bylo mu 71 let.

Během 2. světové války se Zdeněk Štěpánek dostal do složitých situací. Kvůli nim byl po válce obviňován z kolaborace. Jako oblíbený herec byl přinucen pronést v roce 1938 do rozhlasu vládní prohlášení o odstoupení pohraničí Německu, později také vyjádřil loajálnost k Třetí říši. V roce 1947 byla však veškerá řízení proti Zdeňku Štěpánkovi zastavena a on opět mohl plně využívat svůj um na divadelních prknech i před filmovými kamerami. V roce 1953 získal titul Národní umělec. Známými herci se později stali i dva Štěpánkovi synové Martin a Petr stejně jako jeho dcera Jana. (red)

Zdroje: www.mapomol.cz, wikipedia.org, www.csfd.cz, www.noveslovo.eu, mapy.cz

Přehled nejvýznamnějších akcí roku 2024

ÚNOR	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ples městského obvodu Poruba (16. února), Dům kultury Poklad hudba, tanec, zábava a jako hlavní host Ondřej Ruml
BŘEZEN	<ul style="list-style-type: none"> ■ Porubský seniorský bál (7. března), Dům kultury Poklad společenské odpoledne s tanečnou ■ Velikonoční jarmark (25.-30. března), Alšovo náměstí trhy se zbožím vázícím se k jarním svátkům a kulturně-společenským programem
DUBEN	<ul style="list-style-type: none"> ■ Svět fantazie z kostek (13.-14. dubna), Základní škola Dětská 915 výstava modelů z kostek stavebnice Lego ■ Den Země (24. dubna), prostranství u kruhového objezdu na Hlavní třídě oslava naší planety s aktivitami zaměřenými na ochranu přírody a krajiny, ekologii, ...
KVĚTEN	<ul style="list-style-type: none"> ■ Porubský den bezpečí, louka u Francouzské ulice přiblížení práce záchranných složek zábavnou formou ■ Sdílnko Poruba (14.-28. května), prostranství u kruhového objezdu na Hlavní třídě pop-up expozice představující místní a regionální obchodníky
ČERVEN	<ul style="list-style-type: none"> ■ Den zdraví (5. června), prostranství u kruhového objezdu na Hlavní třídě akce připomínající význam vlastního příspěví k péči o zdraví své i svých blízkých ■ Festival v ulicích (21.-22. června), Hlavní třída a přilehlé dvory busking, koncerty, tanec, divadlo aj.
PRÁZDNINY	<ul style="list-style-type: none"> ■ Letní umělecká scéna hudební a divadelní vystoupení na různých místech obvodu
ZÁŘÍ	<ul style="list-style-type: none"> ■ Zažít Porubu jinak (7. září), Zámecký park a okolí sousedské slavnosti pro celou rodinu
ŘÍJEN	<ul style="list-style-type: none"> ■ Rej broučků a berušek zábavný program pro děti s lampionovým průvodem
PODZIM	<ul style="list-style-type: none"> ■ Tvoje škola je hned za rohem, aula VŠB-TUO přehlídka porubských středních škol
PROSINEC	<ul style="list-style-type: none"> ■ Vánoční jarmark, Alšovo náměstí nabídka vánočního zboží s programem, včetně rozsvícení vánočního stromu

Změna termínů i míst konání vyhrazena.

Co dalšího připravujeme v tomto roce?

➤ Výstavy a workshopy v Galerii Dukla, výstavy v Galerii Malá Dukla, výstavy v Galerii na schodech, výlety pro seniory, setkání jubilantů, taneční odpoledne pro dříve narozené, Sportovní hry seniorů, komentované procházky na

různá témata, kreativní workshopy, tvůrčí dílny, pohádky a komponované pořady pro děti, příměstské tábory, sportovní odpoledne pro děti i dospělé, pohybové aktivity (Pilates, cvičení na míčích) a akce ve spolupráci s dalšími

organizacemi - např. Porubajk, Ostrava na kolečkách, Junior-senior-hendikepiáda, Den dětí s Dopravním podnikem Ostrava, Folklor bez hranic aj. Součástí některých akcí bude také charitativní sbírka Srdce pro Porubu.

Karneval s kouzelníci

➤ Malí návštěvníci centra volného času na Vietnamské ulici se mohou těšit na karneval, který se bude konat ve středu **17. ledna** od 16 hodin. Zábavný program si pro ně připravila kouzelnice Radana - kromě očekávaných kouzel to budou např. soutěže nebo promenáda v maskách. Vstupné je zdarma, místo je však třeba rezervovat na tel. čísle 599 480 555.

(red)

„NDT Obec přátelská rodině a seniorům 2023“



Komentovaná prohlídka v Galerii Dukla

➤ V neděli **21. ledna** se v 16 hodin uskuteční prohlídka výstavy Fast & Furious umělecké dvojice Rojo & Kreß, kterou zájemce provede kurátor Hynek Chmelař. Dvojice pro Galerii Dukla na Hlavní třídě vytvořila instalaci z maleb a objektů v pastelových odstínech. Ty připomínají zvětšené fragmenty dětských stavebnic a na výstavě jsou mj. k vidění pokroucené modely větrných elektráren, ohniště či pneumatika zanechávající zvěřecí stopy.

(zet)

OSTRAVA!!!

Budky pro ptáčky zpěváčky

➤ Kreativní workshop pro rodiče s dětmi, v kterém si vyrobí ptačí budku, se uskuteční v pondělí **29. ledna** od 16.30 do 18.30 hodin v centru volného času na Vietnamské ulici. Ornitoložka a ekoložka Markéta Cichá nejdříve návštěvníky seznámí s životem ptáků ve volné přírodě i v záchranných stanicích a poté si přihlášení budku pro ptáčky pod jejím dohledem vytvoří. Doporučeno je vzít si s sebou kladívko. Za jednu budku zaplatí rodina o dvou až čtyřech členech 100 korun. Místa lze rezervovat do 26. ledna na tel. čísle 599 480 555.

(red)



Aktuální program naleznete na www.dkpoklad.cz.

Kino

V lednu bude kino Poklad promítat např. filmy Aquaman a ztracené království, Jedeme na teambuilding, Ferrari, Krvavý Johann!, Láska a její příchutě, Aristokratka ve varu, Karlos nebo Pan Blake k vašim službám. Program naleznete na webu www.dkpoklad.cz/kino.

Vybrané pořady

15. 1. - 18. 00

InspiroHub: David Těšínský – Jiná krása – beseda s úspěšným fotografem a cestovatelem, jehož snímky byly např. už několikrát oceněny v soutěži Czech Press Photo. Fotil exorcisty v Etiopii, vyčerpané úředníky v Tokiu, lidi z válečných zón, masové vrahy, rappery v Bronxu, drogové gangy v Guatemale či rituály českých satanistů. Na setkání s tímto nezávislým fotografem se dozvíte, jaké příběhy se skrývají za vznikem

jeho snímků, která jeho cesta či příběh byl nejbizarnější nebo jaké jsou jeho další plány
Vstupné: 170 Kč

17. 1. - 19. 00

Divadlo Verze: Jméno – francouzská salonní komedie, v níž se úspěšný realitní makléř svěří své sestře, učitelce francouzštiny, a švagrovi, profesoru literatury, se záměrem dát svému synovi kontroverzní jméno. V tu chvíli se zdá, že hranice civilizované konverzace byla překročena a středostavovské předsudky jsou podle všeho přece jen větší, než se přítomní liberálové domnívali... Představení není vhodné pro děti
Vstupné: 460–560 Kč

22. 1. - 18. 00

InspiroHub: Dobrovský & Šídlo: Živé natáčení podcastu Paměti národa – veřejné natáčení oblíbeného podcastu z produkce Paměti národa
Vstupné: 350 Kč

28. 1. - 15. 00

Maškarní karneval se Zdeňkem Kačorem – děti čeká karnevalový průvod masek, písničky, soutěže, a hlavně spousta tance a legrace

Vstupné: 150 Kč

(děti do dvou let zdarma)

30. 1. - 19. 00

Divadlo Palace: Dámy vpřed! – amerického dramatika Kena Ludwiga inspiroval k napsání této komedie film Někdo to rád horké. Leo a Jack, dva mladí kočovní herci, se v materiální nouzi rozhodnou ucházet o dědictví po zemřelé staré dámě jako její dlouho nezvěstní synovci. Ukáže se však, že stará dáma je naživu a nehladá synovce, ale neteře. V hlavních rolích se představí Patrik Děrgel a David Gránský, dále hrají Henrieta Hornáčková, Sabina Rojková, Martin Pechlát, Johanna Tesařová, Milan Šteindler a další

Vstupné: 460–560 Kč

Křížovka: Sokolský ples. Tělocvičná jednota Sokol Poruba pořádala kromě sportovních akcí či divadelních představení také plesy. Ten, který se konal 24. ledna 1909, však všichni porubští hostinští bojkotovali. Proto se Sokoli usnesli, že zvýší vstupné pro pány na 5 korun a dámy na 2 koruny a všichni účastníci plesu, kteří zaplatí vstupné, (viz tajenka).

Pomůcka:	Mezinárodní kód Slovenska	Odcizené	Okrasa	Lehké modelářské dřevo	Trumf v bridži		Inic. fotb. Panenky	Vedlejší místnost	Mexický alkoholický nápoj	Chem. zn. astatu		Dámský klobouček	Povel pro psa	Starověký Skandinávce	V hudbě zvolna	Anglicky „platit“
Zahnutý hřeb							Úřední spisy					Slovenský nár. park				
Skřípat							Básník Švýcarské město na Rýnu					Divadelní závěs Choroba míšn. uzlín				
Forma na odličky							Kód Martiniku Zn. nitonu			Souzvuky tónů Laboratorní nádobka						
	1. DIL TAJENKY Sada															Zn. akordu z tónů A, C, E
Tanvaldský podnik							Stávka (angl.) Zápas					Etiopské jezero Řím, čísla 601				
Španělská exkrálovna							Řím, čísla 1001 Moto					Nár. techn. muzeum Část závodu				
Čaj							Fotbalový záložník Závojevá látka			Sesazení Internát (slang.)						Německy „vejce“ Slovensky „tríska“
	Soupeř	2. DIL TAJENKY Pytlácká smyčka														Druh papouška Antoušek
Rašeliniště u Chebu							Patřící Janovi Název zn. síry									Dávný nájezdník Ozn. čes. letadel
Velké oči (nářeč.)																Zpěvohra
Obr																Vojenská prodejna Kaprovitá ryba

Kalendář 2024,
Nástěnový, měsíční, formát A4,
speciál - pomocná předevš
Rytmových družstev a Společenství vlastníků
99,-Kč
osobní odběr,
nebo + poštovné a balná
objednávky:
rytmus@atlas.cz

rytmus - reality
spol. s r.o.
správce nemovitostí
spolehlivost kreativita a inspirace

RT
Romana Tvaruzková
PERMANENTNÍ MAKE - UP • LASH PRODLUŽOVÁNÍ • LASH LIFTING

Ve svém salonu nabízím

- PERMANENTNÍ MAKE - UP
- PRODLUŽOVÁNÍ ŘAS
- LAMINACE & LASH LIFTING
- MEZOTERAPIE
- NASTŘELOVÁNÍ NÁUŠNIC

Tel.: +420 739 253 007
www.romana-tvaruzkova.cz
Budišovice, Opavská 41
15 minut cesta autem z OV Poruby, autobusové spojení z Ostravy linka č. 286

COOL PLES
Největší plesová párty roku 2024

Hraje Olga Lounová s kapelou
DJ Tom Boldi
Ondřej Sládek Mistr ČR v moderní tanci
Taneční show BOLDI DANCE
Bohatá tombola

Pátek **26.1.2024** Slavnostní zahájení **20:00** Přímý nákup lístků

Místo **Rock & Roll GARAGE**
Martínovská 50, Ostrava - Martinov

Cena 690 Kč

Nákup lístků
Rock & Roll GARAGE
Martínovská 50, Ostrava
www.garageclub.cz

Kyiv Grand Ballet

KLASICKÉ BALETNÍ UMĚNÍ V JEHO NEJČISTŠÍ PODOBĚ

HUŽIBA
P.I. ČAJKOVSKIJ
HLAVNÍ TANEČNÍCI
ANA SOPHIA SCHELLER (USA)
VIKTOR TOMASHEK

LABUTÍ JEZERO
17.2.2024 - OSTRAVA
Multifunkční aula Gong

WWW.ARTPARTNER.CZ ticketportal.cz



do 14. 1.

Tříkrálová sbírka 2024



do 31. 1.

Lednové vyráběnky - tvoření pro děti, KMO, Podroužkova 1663

6. 1.

16.00 **Těšínské divadlo: Sněhurka**, DK Poklad, M. Kopeckého 675

8. 1.

16.00 **Zimní hrátky** - tvůrčí dílna, CVČ, Vietnamská 1541

9. 1.

17.00 **Smysluplné rozhovory** - povídání za pomoci konverzačních kartiček, KC Makovice, 17. listopadu 599/30

10. 1.

10.00 **Knihovničci** - setkání rodičů na rodičovské dovolené a jejich dětí, KMO, Vietnamská 1541

15.00 **Senior klub** - setkání pro dříve narozené s kulturním programem a hudbou k tanci, DK Poklad, M. Kopeckého 675

16.00 **Divadélko Smíšek: Doktorská pohádka**, KC Všichni spolu, K. Pokorného 447/52

19.00 **Divadlo improvizace Odvaz: Ostrov přežití** - improvizáční show, DK Poklad, M. Kopeckého 675

11. 1.

19.00 **Hradištan & Jiří Pavlica** - novoroční koncert, DK Poklad, M. Kopeckého 675

15. 1.

16.00 **Lední medvídek** - kreativní dílna, KC Všichni spolu, K. Pokorného 447/52

17.00 **Šijeme s Martínkem** - kurz šití, RC Martínek, U Oblouku 501/5 (rezervace míst nutná)

18.00 **InspiroHub: David Těšínský - Jiná krása** - beseda s úspěšným fotografem a cestovatelem, DK Poklad, M. Kopeckého 675

17. 1.

10.00 **Klub Generace** - setkání nad knižními tipy, KMO, Vietnamská 1541

10.15 **Šikulové** - setkání rodičů na rodičovské dovolené a jejich dětí, KMO, Podroužkova 1663 (rezervace míst nutná)

16.00 **Karneval s kouzelníci Radanou**, CVČ, Vietnamská 1541 (více na str. 19)

19.00 **Divadlo Verze: Jméno** - francouzská salonní komedie, DK Poklad, M. Kopeckého 675 (více na str. 20)

19. 1.

10.15 **Šikulové** - setkání rodičů na rodičovské dovolené a jejich dětí, KMO, Podroužkova 1663 (rezervace míst nutná)

16.00 **Barevné písčování obrázků**, DDM, Polská 1624

18.00 **Jana Vitovská: Intuitivní tanec ZeMě** - pohybový workshop, DK Poklad, M. Kopeckého 675

19.00 **Novinářský a mediální ples**, DK Poklad, M. Kopeckého 675

20. 1.

9.00 **NERF party** - nácvik techniky a strategie zábavnou formou, DDM, Polská 1624

13.00 **EKO zahrada** - výroba krmítek, DDM, Polská 1624

21. 1.

16.00 **Hynek Chmelař: Fast & Furious** - komentovaná prohlídka výstavy, Galerie Dukla, Hlavní třída

22. 1.

16.00 **Pejsek a kočička** - tvůrčí dílna, CVČ, O. Jeremiáše 1985

18.00 **InspiroHub: Dobrovský & Šídlo: Živé natáčení podcastu Paměti národa**, DK Poklad, M. Kopeckého 675

24. 1.

16.00 **Šikulové** - setkání pro rodiče a děti od 3 let, KMO, Podroužkova 1663

27. 1.

9.00 **Body workshop pro ženy** - bosu, zumba, irské tance, DK Poklad, M. Kopeckého 675

19.00 **Slezský bál**, Dům farnosti, Vřesinská 245

28. 1.

15.00 **Maškarní karneval se Zdeňkem Kačorem**, DK Poklad, M. Kopeckého 675 (více na str. 20)

29. 1.

16.30 **Budky pro ptáčky zpěvačky** - kreativní workshop pro rodiny, CVČ, Vietnamská 1541 (více na str. 19)

19.00 **InspiroHub: Dominika na cestě - Sama v Saúdské Arábii**, DK Poklad, M. Kopeckého 675

30. 1.

11.00 **Klavírní úterý** - dopoledne se studenty Ivo Kahánka, DK Poklad, M. Kopeckého 675

19.00 **Divadlo Palace: Dámy vpřed!** - komedie, DK Poklad, M. Kopeckého 675

31. 1.

16.00 **Divadélko Smíšek: Malované zpívánky**, CVČ, Vietnamská 1541

16.00 **Sněhová panenka** - kreativní dílna, KC Všichni spolu, K. Pokorného 447/52

↗ Výstavy

do 11. 1.

Dagmar Štěpánová: Průřez tvorbou - výstava kreseb a grafík, Galerie na schodech, ÚMOB Poruba, Klimkovičská 55

do 31. 1.

Ateliér Mens Sana: Dofoukni duši - výstava výtvarných prací, KMO, Vietnamská 1541

do 18. 2.

Rojo & Kreß: Fast & Furious - objekty a obrazy, Galerie Dukla, Hlavní třída

do 31. 3.

Zvířata ve městě - výstava fotografií, Galerie Malá Dukla, Hlavní třída

15. 1. - 29. 2.

Střední škola služeb a podnikání: Studentské křížovatky - výstava fotografií, Galerie na schodech, ÚMOB Poruba, Klimkovičská 55 (vernisaž 15. 1. v 17.00)

↗ Soutěže

do 29. 2.

S Pokémony po knihovně! - soutěžní hra pro děti, KMO, Podroužkova 1663

↗ Bohoslužby

www.fporuba.cz/cs/bohosluzby/



↗ Dům dětí a mládeže

program na www.ddmporuba.cz

↗ Dům kultury Poklad

program na www.dkpoklad.cz

↗ Planetárium Ostrava

program na www.planetko.cz

↗ Mateřské centrum Krteček

program na www.mc-krtecek.cz

↗ Rodinné centrum Kaštánek

program na www.rckastanek.webnode.cz

↗ Rodinné centrum Martínek

program na www.rcmartinek.cz

↗ Středisko přírodovědů

program na www.svc-korunka.cz

↗ Středisko turistiky

program na www.svc-korunka.cz

↗ DHC Sokol Poruba

rozpis zápasů na www.hazenaPORUBA.cz

↗ HC RT Torax Poruba

rozpis zápasů na www.hcporuba.cz

↗ 1. FC Poruba

rozpis zápasů na <http://1fcporuba.cz/program/>

↗ Plánované akce

7. 2.

15.00 **Senior klub**, DK Poklad, M. Kopeckého 675

18.00 **InspiroHub: Kristýna Tronečková a Matouš Hurtík - Bhútán a Norsko aneb Jak se žije v zemích štěstí**, DK Poklad, M. Kopeckého 675 (více na str. 20)

10. 2.

9.00 **Kapesní scrap album** – workshop pro ženy a dívky, CVČ, Vietnamská 1541 (více na str. 19)

10.00 **InspiroHub: Tomáš Kerle – Cesta rytmu: Objevte svůj rytmus skrze bubny, pohyb a hlas** – hudební workshop, DK Poklad, M. Kopeckého 675

16.00 **Karneval na Polské**, DDM, Polská 1624

14. 2.

20.00 **Silné řeči - konečně spolu** – stand-up comedy tour Michaela Szatmaryho a Tomáše Hudáka, DK Poklad, M. Kopeckého 675

16. 2.

20.00 **Ples městského obvodu Poruba**, DK Poklad, M. Kopeckého 675 (více na str. 4)

17. 2.

Podcastový maraton – festival oblíbených audio pořadů, DK Poklad, M. Kopeckého 675

CVČ – centrum volného času, DDM – dům dětí a mládeže, DK – dům kultury, KC – komunitní centrum, KMO – knihovna města Ostravy, MC – mateřské centrum, RC – rodinné centrum
Změna programu vyhrazena.

KRÁTCE

Slezský bál

↗ Sedmadvacátý ročník Slezského bálu, plný tance, hudby, dobrého jídla i pití, se uskuteční **27. ledna** od 19 hodin v Domě farnosti na Vřesinské ulici. Slezský soubor Heleny Salichové připravil pro příchozí krátké taneční a herecké vstupy, nebude chybět ani každoroční klání o titul slezského krále. Informace o programu i vstupenkách naleznete na stránkách www.sshs.cz nebo na facebookovém profilu Slezský soubor Heleny Salichové.

Kapesní scrap album

↗ V sobotu **10. února** se bude v centru volného času na Vietnamské ulici konat kreativní workshop pro ženy a dívky od 15 let, ve kterém si mohou vytvořit kapesní fotoalbum s narozeninovou tematikou. Akce, na kterou je třeba si s sebou přinést osm až deset fotografií, začíná v 9 hodin. Místo je nutné rezervovat na tel. 720 735 354.

Galerie na schodech bude patřit mladým fotografům

↗ Studentské křižovatky, to je název výstavy fotografických prací studentů porubské Střední školy služeb a podnikání v radniční Galerii na schodech. „Prostřednictvím této výstavy se nám otevírají témata a vizuální trendy aktuální pro mladou generaci, a to napříč oblíbenými fotografickými žánry, jako je portrét, krajina nebo reportáž. Křižovatky nemusí být nutně místem rozporu či tápání, kam a kudy pokračovat, ale mohou být naopak příslibem vnitřního vývoje. A stejně tak křižování nemusí být bezcílným pohybem, nýbrž smělym prozkoumáváním neznámého terénu, které nás posiluje získáním nové zkušenosti. V případě zastoupených autorů se zdá být ono hledání formy velmi nadějně,“ říká kurátorka výstavy Dominika Koblovská.

Výstava bude k vidění od 11. ledna do 29. února, vernisáž se uskuteční 15. ledna v 17 hodin. (red)

Pohybové kurzy DK Poklad

↗ Pondělí

6.00 SM systém
16.00 Pilates
17.00 Pilates
18.00 Pilates

↗ Úterý

6.30 Dobré ráno SM systémem
15.00 Capoeira pro děti
17.30 Jóga pro začátečníky s aromaterapií

↗ Středa

6.30 Zdravá záda

↗ Čtvrtek

10.00 Jemná relaxační jóga pro všechny
16.30 Zdravá záda
17.30 Bosu
18.45 Jin jóga

↗ Neděle

16.30 Bosu
17.30 Pilates



Vydává SMO-MOb Poruba, Klimkovická 55/28, 708 56 Ostrava-Poruba. IČ: 00845451. MK ČR E 22498.
• Periodický tisk územního samosprávného celku. • Šéfredaktor: Martin Otipka • Kontakt na redakci: telefon: 599 480 293 (292, 291), e-mail: redakce@moporuba.cz. • Kontakt na inzerci: Gabriela Vyskočilová, mobil: 777 367 085, e-mail: g.vyskočilova@samab.cz. • Foto: Jiří Birke (není-li uvedeno jinak). • Vychází zdarma jedenáctkrát ročně v nákladu 35 000 výtisků. • Číslo 1/2024. Vydáno 5. 1. 2024 v Ostravě.

VÝKUP SBĚRATELSKÝCH PŘEDMĚTŮ ZLATA a STŘÍBRA

PLATBA IHNED V HOTOVOSTI.

KDE: HOTEL SAREZA, SALONEK

Čkalovova 6144, Ostrava – Poruba,

(vedle zimního stadionu, naproti hlavní poště Poruba)

Výkup po domluvě na VAŠÍ ADRESE.

**VÝKUP BUDE
PROBÍHAT:**

ČTVRTEK 11. 1.

PÁTEK 12. 1.

9:00 – 16:00



(ZLATÉ MINCE,
ŠPERKY, atd.)



**VYKUPUJEME VEŠKERÉ PÁNSKÉ
HODINKY (mechanické, natahovací).
VYKUPUJEME zlomkové a zubní ZLATO,
(i nečištěné) STŘÍBRO – PUDŘENKY,
TABATĚRKY, ŠPERKY. VYKUPUJEME
MINCE z celého světa do r. 1960.
VYKUPUJEME STARÉ BANKOVKY,
POUKÁZKY – Tuzex, Darex, Bony.
VYKUPUJEME MEDAILE, ŘÁDY,
VYZNAMENÁNÍ, VOJENSKÉ ODZNAKY
– VÝSTROJ a VÝZBROJ, DÝKY, MEČE,
KORDY. VYKUPUJEME STARÉ ZNÁMKY,
POHLEDNICE MĚST a VESNIC do r. 1950.
VYKUPUJEME STARÉ TISKY do r. 1800.
VYKUPUJEME STARÉ HRAČKY, AUTÍČKA
na bovden. VYKUPUJEME SMYČCOVÉ
NÁSTROJE. VYKUPUJEME STARÉ
FOTOAPARÁTY a TELEOBJEKTIVY
do r. 1960. VYKUPUJEME ŠPERKY
s ČESKÝMI GRANÁTY. VYKUPUJEME
TURISTICKÉ ŠTÍTKY a další. ZAJÍMAVÉ
REKLAMNÍ CEDULE, PŘEDMĚTY.**



INFORMACE na tel. 608 967 534, ODPOVĚDNÁ OSOBA TOMAŠ LANGER,
e-mail: tomaslangerr@seznam.cz, IČ: 64129900, VYKUPUJEME kompletní sbírky z pozůstalosti.