



VÍTKOVICKÝ ZPRAVODAJ

VÍTKOVICKÁ RADNICE
 100. LETO
 1912-2012
 100. LETO
 1912-2012
 100. LETO
 1912-2012

VÍTKO
 1850 - byl zvolen
 1854 - do obecního
 1870 - nový devít
 1883 - obecní vyl
 1906 - obecní vyl
 1918 - ve Vítkov
 1924 - 1925 z cel
 1925 - 1935 Jan P
 1935 - 1939 Josef
 1939 - 1940 JUDr.
 1940 - 1945 Star
 2. 5. - 20. 5. 1945
 22. 5. 1945 - 1960

STRANA 3, 16 Vítkovice bez štiplavého kouře

STRANA 5 Veselé vánoční slití oleje

STRANA 6-11 Covid speciál



Vážení spoluobčané, jsou tady Vánoce a kvapem se blíží začátek nového roku. Letošní svátky jsou bohužel, jako ty loňské, poznamenány pandemií a nesystemovými a necitlivými zásahy vládních politiků. Jak jinak nazvat zákaz potkávat se na náměstích u vánočního stromu a přitom například ignorovat davové šílenství v uzavřených obchodních domech při slevových akcích?



Vánoční svátky, respektive jejich příprava a předvánoční shon, jsou samy o sobě tak trochu stresující. Vždyť než se zajistí všechny dárky, udělá předvánoční úklid, napeče cukroví a vůbec vše potřebné zajistí, stojí to, především tedy naše milované ženy, hromadu nervů. Ale za to je milujeme a jsme jim vděční. Protože ta skutečná, sváteční rodinná pohoda je nenahraditelná.

Nesmíme v těchto dnech zapomínat na ty, kteří jsou sami a svátky se pro ně kvůli zákazům a negativním zprávám, jež se na nás valí ze všech stran, stávají o to více smutnými.

Vánoční akce, jak je v duchu křesťanských tradic připravila radnice, se konat nemohou. Nic ale nemůže zabránit tomu, abychom si svátky užili. Mysleme na své okolí a dělejme vše pro to, ať je líp.

Přeji vám všem hezké a klidné Vánoce.
Petr Bašek, radní

NA TITULNÍ STRANĚ



Vánoce dýchnou i na náměstí vítkovické radnice...

VÍTKOVICKÉ ADVENTNÍ KALENDÁŘE

Je to smutné, ale ani letos jsme bohužel nemohli uskutečnit mikulášskou nadílku, na kterou se děti těšily a poctivě připravovaly vystoupení. Vedení městského obvodu však vymyslelo, jak to dětem vynahradit. Starosta Richard Čermák a radní Petr Bašek navštívili vítkovické mateřské a základní školy a rozdali dětem nádherné adventní kalendáře. A děti jim na oplátku zazpívaly, zrecitovaly a některé i zatančily. Děkujeme všem pedagogům a dětem za jejich píli.

Foto a text: -tr



Blahopřání jubilantům

Dne 30. listopadu se v obřadní síni vítkovické radnice uskutečnilo setkání jubilantů, kteří měli narozeniny v druhém pololetí letošního roku. Setkání opět proběhlo v příjemném a slavnostním duchu, starosta Richard Čermák oslavencům poblahopřál, poděkoval jim, že přijali jeho pozvání, a předal drobné dárky. Na základě spolupráce s odborem soci-

álních věcí ÚMOB Vítkovice byla součástí setkání rovněž diskuse nazvaná Vše, co jste chtěli vědět o covidu-19, ale báli jste se zeptat. Tomuto tématu se blíže věnují strany 6 až 11 tohoto vydání zpravodaje. Setkání se uskutečnilo za přísných, aktuálně platných hygienických vládních opatření.

Milena Pacnerová
Foto: Jan Vlček



TŘÍKRÁLOVÝ KONCERT



Zpěvák Martin Chodúr s doprovodem a přípravné oddělení Kosi Ostravského dětského sboru vystoupí 5. ledna 2022 od 18 hodin v ostravském kostele sv. Václava na Tříkrálovém koncertu. Výtěžek vstupného, které se bude přímo na místě shromažďovat do zapečetěné pokladničky Tříkrálové sbírky 2022, bude využit zejména na podporu ostravských tříkrálových projektů pro lidi v nouzi.

Dalibor Kraut
Charita Ostrava

EDITORIAL



Vážení občané obvodu, čtenáři zpravodaje,

držíte v rukou vydání zpravodaje, které je primárně zaměřeno na boj s dezinformacemi šířenými v souvislosti s covidem-19 a očkováním s ním spojeným. I proto měsíčník obvodu vyšel poněkud později – chtěli jsme v něm aktuálně zachytit podněty z diskuse s občany, která se uskutečnila 30. listopadu. Velice bych si cenil toho, kdybyste tomuto speciálu na stranách 6 až 11 věnovali pozornost a zamysleli se nad argumenty, které přinášíme. Pokud o nich budete chtít diskutovat, budu rád, když přijmete pozvání na některou z dalších besed.

Jako mnozí jiní jsem věřil, že tento advent a Vánoce už budou jiné než minulé, ale mé přání se nespěnilo. Ve snaze ochránit zdraví vítkovických občanů jsme po důkladném zvažování upustili od mikulášské nadílky i společného rozsvícení vánočního stromu. Mrzí nás to jak kvůli vám a vašim dětem, tak také kvůli marným přípravám, jimž zaměstnanci úřadu věnovali spoustu času. Děkuji za jejich práci jim i všem pracovníkům Úřadu městského obvodu Vítkovice. Byl to nelehký rok! Ale i tak se mnoho věcí podařilo. Těší mě, že vítkovická radnice zaznamenala výrazný úspěch v soutěži Úřad na cestě k rovnosti, v jejímž jubilejním 15. ročníku se v rámci republiky umístila na krásném 8. místě. Je to úžasný výsledek! Oproti loňskému roku jsme si v soutěži, která podporuje zavádění politiky rovnosti žen a mužů a principu gender mainstreamingu do práce úřadů, polepšili o 7 příček! Je to důkaz toho, že jdeme správnou cestou, a zároveň obrovská motivace do budoucna.

Vážení spoluobčané, přál bych si, abychom letošní vánoční svátky prožili hlavně ve zdraví, protože to je nejdůležitější! Říká se, že život je jako sinusoida, prochází vzestupy a pády. To však znamená, že pokud tato životní křivka klesá, blíží se čas, kdy bude opět stoupat nahoru. Přejí nám všem, aby to bylo co nejdřív!

Richard Čermák
starosta městského obvodu Vítkovice



Světlo v tmách odpradávná znamená naději. Naději, že naleznete lidské teplo, že se dočkáte pomoci, že je konec s blouděním a tápáním. Světlo je hřejivá jistota, že člověk není sám, že někde je ruka, jíž je možné se zachytit. I Vítkovice, které jsou naším domovem a jistotou, jsou plné světla. Projděte se rozzářenými ulicemi, vstřebaňte až pohádkovou vánoční atmosféru a myslte na to, že nikdy nejste sami!

-red-



Uctění památky válečných veteránů

Den válečných veteránů, který každoročně připadá na datum 11. listopadu, je věnován památce ukončení 1. světové války. Památku válečných veteránů v tento den uctil i starosta obvodu Richard Čermák.

Vítkovice bez štiplavého kouře

Topná sezona je tady a s ní i smog. Nic příjemného pro nás všechny, velký problém pro osoby s dýchacími potížemi a jinými zdravotními problémy. Trpí lidé i příroda. Proto obvod Vítkovice vítá neotřelý projekt Ministerstva životního prostředí ČR, které společně s VŠB-TU spustilo kampaň zaměřenou na zlepšení kvality ovzduší. Jak je vidět na plakátu, který najdete na zadní straně zpravodaje, nejde o žádnou suchopárnou aktivitu, ale o vtipnou komiksovou formu informování o tom, jak a čím mají lidé topit, aby bylo co nejméně toxinů. Pokud máte ve svém okolí někoho, kdo špatně topí a nedá si říct, obraťte se na e-mailovou adresu mgerzova@ostrava.cz. Uděláme vše pro to, abychom zjednali nápravu. Jde nám o to, aby se nám ve Vítkovicích dobře dýchalo.



-red-

Děti z MŠ trénují házenou

Od začátku školního roku chodily děti z MŠ Prokopa Velikého a MŠ Erbenova jednou týdně na trénink národní házené na sportoviště SSK Vítkovice. Pod vedením trenéra Josefa Blahuty, který se snažil každou sportovní aktivitou u dětí probudit zájem o sport,



toho vyzkoušely opravdu hodně. Rozvíjely svou hrubou motoriku, lokomoci, rovnováhu a celkově zlepšovaly svou fyzickou zdatnost. Učily se manipulovat s míčem, házet, chytat. Při nejrůznějších sportovních aktivitách se děti

snažily porozumět pravidlům a také je dodržovat. Když nastal sychravý podzim, rozhodli jsme se pravidelné tréninky ukončit. Rádi bychom panu Blahutovi poděkovali za jeho trpělivost a za čas, který našim dětem při trénování věnoval. A doufáme, že nás na jaře opět na tréninky pozve.

MŠ Prokopa Velikého

Výtvarná soutěž se zebrou

Děti se již od velmi útlého věku pohybují v provozu jako chodci, nejprve v kočárku, následně se starším doprovodem za ruku a v pozdějším věku jako chodci samostatně. A právě přecházení silnice je nejvíc nebezpečné, proto jsme se v naší školce rozhodli zapojit do soutěže Zebra se za tebe nerozhledne, která pomoci výtvarných prostředků, kreativity a informování dětí pomůže upozornit na nebezpečné situace silničního provozu.

V dětech jsme se snažili ukotvit ostražitost během přecházení silnice a povídali si o pravidlech a o tom, co všechno musíme vždy před tím, než se vydáme na druhou stranu cesty, zkontrolovat, a na co nesmíme zapomenout.

Naše děti již velmi dobře vědí, co znamená červená, oranžová a zelená barva na semaforu, a vědí, jak na tyto

světelné signály reagovat. Nic tedy nebránilo tomu, se do soutěže pustit. Před začátkem kreslení jsme si ještě prohlíželi obrázky z provozu, dokonce i fotografie skutečné zebry, abychom si téma práce co nejvíce přiblížili.

Děti sbíraly inspiraci, kde se dalo, a s nadšením sobě vlastním se pustily do práce. Malovaly a tvořily samostatně, podle fantazie a vybraných výtvarných pomůcek. K tvorbě svých soutěžních obrázků použily například vodové a temperové barvy, tuš, voskovky a barevné papíry. Vytvořit soutěžní díla dalo dětem spoustu práce, ale radost z konečného výsledku stála za to. V naší školce máme opravdu nadané malé výtvarníky, na které jsme velice pyšní a moc jim v jejich soutěžení držíme palce.

Denisa Halfarová,
MŠ Erbenova



VÍTÁNÍ PODZIMU SE SKŘÍTKEM VÍTKEM

Konečně jsme se, my, děti z Mateřské školy Erbenova, dočkaly, sluníčko se rozloučilo s kytičkami a chladný větřík k nám zavál naše oblíbené roční období. Podzim! V naší školce jsme se jej přivítaly společně s naším kamarádem skřítkem Vítkem. Paní učitelka nám přečetla pohádku o Janince, která se hrozně bála chodit do lesa za Vítkem, protože se z lesa poztrácely všechny barvy a byl celý černý. Jelikož jsme usoudili, že ani nám by se černý les nelíbil, odvážně jsme se rozhodly Janince pomoci a navrátit tak do lesa všechny barvy podzimu. Nebylo to snadné, ale nakonec se nám postupným plněním úkolů podařilo les zachránit a Janinka se tak opět mohla potkat se svým kamarádem Vítkem. Skřítek Vítek se nám odvděčil sladoučkými hruštičkami, ze kterých jsme si podle jeho tajného skřítkov-

ského receptu uvařily výborný čaj proti babizně chřipce. Les se krásně zabarvil a čajíček velmi zachutnal, jediné, co nás trápilo, bylo, kde skřítek Vítek přečká nevyzpytatelné podzimní počasí. A jelikož jsme děti pracovité, hodně a nebojácné, zhostily jsme se dalšího úkolu, kterým byla stavba Vítkova nového domečku.

Vyrazily jsme tedy do sadu Jožky Jabůrkové, kde jsme si do košíčku nasbíraly přírodniny, listy, větve, chvoji a klacíčky. Poté už jsme jen musely najít to nejlepší místo k výstavbě domečku. Všechny jsme se zapojily do stavění a domeček pod našima ručičkami jen rostl. Ze své vydařené práce jsme měly zaslouženou radost a doufáme, že ji měl i skřítek Vítek. A pokud budete mít cestu do parku, můžete se pokusit Vítkův nový domeček najít.

Děti z MŠ Erbenova

Veselé vánoční slití oleje

Vánoce jsou čas, kdy v kuchyni teče olej proudem a po řízku s chutí sáhne i zapřísáhlý vyznavač zdravého stravování. Pokud olej už dávno třídíte, není co vysvětlovat. Ale jestli jste se ještě neodhodlali, je přesně teď správná doba s tím začít.

Určitě nechcete, abyste uprostřed vánočních svátků museli náhle řešit ucpaný odpad v kuchyni či na toaletě nebo havárii odpadního potrubí v celém domě. A věřte, že ani příroda není zvědavá na ty spousty oleje ze všech domácností, které by se na ni přes odpadní vody valily. Abyste tomu všemu zabránili, stačí opravdu málo. Najít doma prázdnou PET lahev s víčkem a zbylý olej z kuchyně místo do odpadu přelít do ní. Kapka ke kapce, po svátcích máte lahev plnou. A přidat můžete i zapomenutý kus pevného tuku, který se najde v lednici zastrčený někde vzadu ještě od pečení cukroví. –red-



SLOVO MÍSTOSTAROSTY



Vážený občané, příznivci Vítkovic a sousedé, první sníh už máme za sebou, další nadílka na sebe možná nenechá dlouho čekat. Proto jsem rád, že obvod na podzim pořídil malotraktor KIOTI CK3310, který bude využíván zejména k zimní údržbě. Je osazen kartáčem na sníh a v případě potřeby bude vybaven sněhovou radlicí a rozmetáčem posypových materiálů. V rámci zkvalitňování služeb a zlepšení péče o veřejný prostor v městském obvodu Ostrava-Vítkovice byla společně s ním zakoupena také samojízdná sekačka Gianni Ferrari Turbo2. Hned jsme ji využili ke sběru spadaneho listí na rozsáhlých plochách sadu Jožky Jabůrkové a v další sezoně bude platným pomocníkem při údržbě travnatých porostů. Prostě děláme maximum, aby to v obvodě vypadalo hezky, a velmi si vážím toho, že naši snahu mnozí z vás oceňují.



Máme před sebou další období, kdy budeme muset značné úsilí věnovat tomu, aby chodníky nebyly nebezpečnými klouzačkami, a aby i cesty, které má obvod ve správě, byly sjízdné a uklizené. Už dopředu chci vysvětlit, že ani při nejlepší vůli nemůže být četa, která zodpovídá za úklid obvodu, vždy všude hned po rozednění. Harmonogram prací má určitou posloupnost, již nelze svévolně obcházet. Proto prosím buďte tolerantní a trpěliví.

Vážený spoluobčané, dovolte, abych vám popřál klidný zbytek adventu, harmonické Vánoce a šťastný vstup do nového roku! I v něm se budeme společně snažit, aby Vítkovice byly čistým a příjemným domovem nás všech!

Petr Menšík, místostarosta
městského obvodu Vítkovice

SPORTOVNÍ KOMISE MOB VÍTKOVICE VÁS ZVE NA

KULEČNÍKOVÝ TURNAJ

RESTAURACE OSAKA

Ruská 78, Ostrava-Vítkovice

SOBOTA

11.12.2021

PREZENCE:

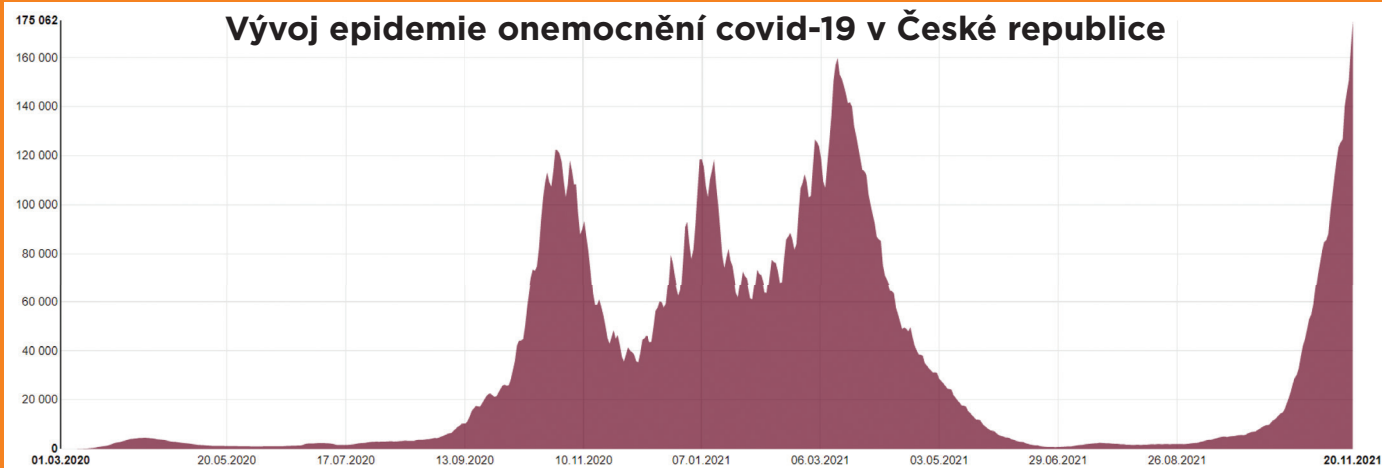
10:00

ZAČÁTEK:

10:30

OSTRAVA!!!
VÍTKOVICE

MICHAL.KOPEC@COMUTEC.NET +420 604 427 666



Trocha historie nikoho nezabije. Coronavirus ano

S infekčními onemocněními se lidstvo potýká odnepaměti. První zásadní průlom v boji s nimi znamenalo očkování. První očkování v moderním slova smyslu zavedl britský lékař Edward Jenner (1749–1823) díky tomu, že vyzoroval, že lidé, kteří prodělali kravské neštovice, tedy podstatně lehčí onemocnění, nemívají neštovice pravé. Na základě tohoto postřehu pak začal očkovat. Ostatně název vakcinace vychází z latinského slova vacca – kráva. Na konci 19. století objevil Louis Pasteur vakcínu proti vzteklině.

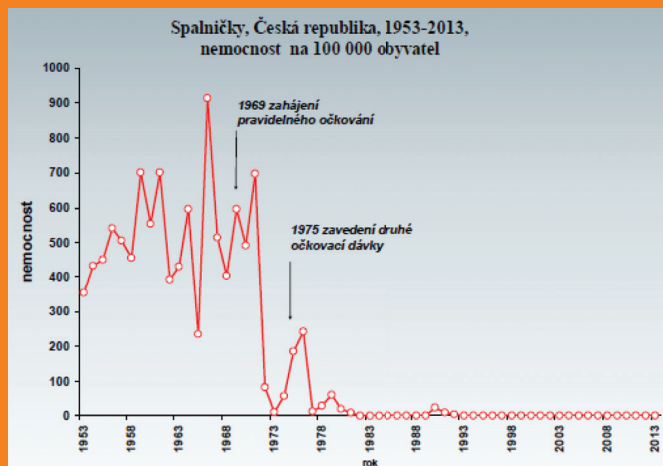
Na území Rakouska-Uherska začalo v 19. století očkování proti pravým neštovicím. Lidé se pochopitelně báli, protože byli přesvědčeni, že se jich chce vrchnost zbavit, pozabíjet je, takže se očkování zprvu bránili. A to tehdy dezinformace nekovaly zdaleka tak rychle, jako v době internetu... Osvěta byla velice pracná, stejně jako v době internetu, trvalo dlouho, než obyvatelé monarchie pochopili, že očkováním mohou zachránit životy sobě a především svým dětem.

Na konci 19. století započalo očkování proti vzteklině, v roce 1918 nastoupilo plošné očkování proti neštovicím a rozvoj očkování byl díky novým vakcínám zaznamenán po druhé světové válce, kdy se díky očkování podařilo v podstatě vymýtit záškrty nebo tetanus.

EFEKT OČKOVÁNÍ - ZÁŠKRT



EFEKT OČKOVÁNÍ - SPALNIČKY



POČTY INFEKČNÍCH ONEMOCNĚNÍ V LETECH 1955-2001

Rok	Dětská obrna	Záškrty	Dávivý kašel	Tetanus	Spalničky	Zarděnky	Příušnice
1955	133	1 232	30 402	27	42 246	0	0
1965	0	21	657	1	22 591	8 763	47 559
1975	0	1	16	0	17 998	3 059	100 553
1985	0	0	35	0	26	68 024	58 065
1995	0	0	14	0	1	420	5 303
2000	0	0	187	0	9	749	120
2001	0	0	124	3	6	894	107



Vše, co jste chtěli vědět o covidu-19, ale báli jste se zeptat aneb Vítkovice bojují s dezinformacemi o očkování proti koronaviru

V úterý 30. listopadu v 15 hodin se v obřadní síni vítkovické radnice uskutečnilo setkání biologa Aleše Hozáka z Ústavu epidemiologie a ochrany veřejného zdraví LF OU s vítkovickými seniory na téma rozkrývání nejčastějších dezinformací o očkování proti covidu-19. Debatu zorganizovalo vedení obvodu.

Vážení spoluobčané, vzhledem k vývoji pandemie jsme se rozhodli větší část prosincového zpravodaje věnovat tématu covid-19 a vyvrácení mýtů a fám spojených s očkováním proti tomuto onemocnění.

Našeho obvodu se pandemie a s ní spojený nouzový stav dotýká stejně jako ostatních, zrušili jsme mikulášskou nadílku i rozsvícení vánočního stromu. Pokud chceme, aby se Vítkovice mohly vrátit k normálu, musíme se chovat zodpovědně a ohleduplně. My jsme se rozhodli to dělat formou diskusí. Dezinformace jsou společensky velmi nebezpečné, protože je polarizují. Jejich podstatou je vyvolat strach a paniku mezi lidmi.

Snažíme se o to, aby seniory ve Vítkovicích, a nejen oni, měli co nejvíce ověřených informací o prospěšnosti očkování. Proto jsme k Moravskoslezskému kraji podali projekt s názvem Dezinformace o covid-19 mezi seniory ve Vítkovicích. V příštím roce plá-

nujeme zrealizovat sérii diskusí pod názvem Vše, co jste chtěli vědět o covid-19, ale báli jste se zeptat, a to v úzké spolupráci s Ústavem epidemiologie a veřejného zdraví LF OU. Covidu budeme pozornost věnovat i na stránkách zpravodaje, webu obvodu a jeho sociálních sítích.

Je naší povinností bojovat s epidemií informacemi. Ty můžou zachraňovat zdraví i životy lidí. Ostatně je to také naše forma pomoci zdravotníkům z vítkovické nemocnice, kteří se o nemocné s covidem-19 starají. Jejich práce a nasazení si nesmírně vážím. Obzvláště je nutné připomenout, že zdravotníci a záchranné složky opět nebudou moci vánoční čas trávit se svými rodinami, protože je budeme potřebovat v nemocnicích více než v předchozích obdobích. Situace je kritická.

Jsem vděčný biologovi Aleši Hozákovi z Ústavu epidemiologie a ochrany veřejného zdraví LF OU, že přijal naše pozvání a s dříve narozenými z naše-



ho obvodu promluvil o hoaxech a lžích kolujících kolem očkování proti koronaviru a také jim objasnil přínos a prospěšnost vakcinace.

I kdyby naše aktivity přesvědčily k očkování jen jednoho člověka, a tomu to zachránilo život, bude mít naše konání smysl. Proto budeme v našem boji s dezinformacemi pokračovat i v příštím roce.

Pokud byste se chtěli na cokoliv zeptat, budete potřebovat podporu a pomoc, obraťte se na nás! Jsme tu pro vás!

Přeji vám pevné zdraví!

Richard Čermák, starosta
městského obvodu Vítkovice



OČKOVÁNÍ

NEJEFEKTIVNĚJŠÍ PREVENCE
INFEKČNÍCH ONEMOCNĚNÍ

Očkování je nejlepší cestou, jak zlepšit svou imunitu

Ve snaze zabránit šíření dezinformací spojených s covidem-19 a s očkováním proti němu spolupracuje vedení vítkovické radnice s Lékařskou fakultou OU, která sídlí na území obvodu. O vakcíně, prospěšnosti očkování zejména pro dříve narozené a o dalších tématech spojených s probíhající pandemií hovoří starosta Vítkovic Richard Čermák s biologem Alešem Hozákem z Ústavu epidemiologie a ochrany veřejného zdraví LF OU.

Pane doktore, mezi lidmi stále panují určité pochybnosti o vakcíně proti covidu. Prý byla vytvořena během necelého roku, takže je nedostatečně ověřena...

Tyto pochybnosti jsou zcela liché. Koncepce této vakcíny samozřejmě nebyla vyvinuta za rok, pracovalo se na ní déle než 20 let. To znamená, že byla připravena, ověřena, stačilo jen dosadit účinnou složku a vyzkoušet, jak bude vakcína fungovat.

Mezi lidmi ale kolují i jiné dezinformace. Které považujete za nejnebezpečnější?

Přiznám se, že se dezinformacemi v podstatě nezabývám, neztrácím s nimi čas. Soustřeďuji se pouze na

hodnověrné informace. Ale vím, že jednou z fám je, že očkování může negativně ovlivnit plodnost. Nic ta-



kového nebylo odborně potvrzeno. Naopak potvrzeno je, že pokud covid-19 prodělá muž, může to mít na jeho plodnost nepříznivý vliv. Také víme, že covid-19 mívá vážný průběh u gravidních žen. V těhotenství totiž poklesává imunita a gravidní žena má navíc mnohem větší spotřebu kyslíku, protože prostě dýchá za dva. Takže pokud dojde k nežádoucímu vývoji covidu-19, kdy dochází k těžké pneumonii, je v nebezpečí dítě, v horším případě oba, matka i dítě. Pokud jde o seniory, mnoho z nich uvěřilo dezinformaci, že vakcína byla vymyšlena proto, aby společnost zbavila starých lidí. Víte, to je - stejně jako fámy o čipech ve vakcíně - absolutní pitomost. Bohužel, některým lidem nelze hoaxy a dezinformace nevyvrátit. Budou stále trvat na svém. Ale to už jsou spíše případy pro psychiatra, protože z psychiatrického hlediska je blud bludem, protože je nevyvratitelný.

Pokračování na straně 8



Očkování je nejlepší cestou,

Pokračování ze strany 7

Zmínil jste, že se soustředíte pouze na věrohodné informace. Ale jak je má laik poznat, když proti sobě mnohdy stojí odborníci, jeden říká to a druhý tvrdí něco úplně jiného?

Musím říct, že jsem překvapen, kolik epidemiologů se u nás objevilo společně s covidem... Nedovedu si představit, že by se někdo z erudovaných epidemiologů odvážil říct chirurgovi, že špatně vede operaci, nebo stomatologovi, že nedobře spravuje zub. Bohužel, média si často k rozhovorům vyberou osoby, které s tematikou koronaviru nemají nic společného. Přitom pochybuju, že kdyby se natáčela beseda o zahradě, pozvali by si redaktori jako odborníka kvalitního automechanika... I v oblasti medicíny je prostě třeba rozlišovat, kdo je na co odborník.

Kvalitní odborné informace
přináší Iniciativa Sníh,
www.iniciativa-snih.cz
a specializovaná skupina MeSES,
www.meses.cz

Ale k vaší otázce. Vidím chybu v tom, že u nás neexistuje oficiální skupina odborníků, kteří by zpracovávali názory, jak při boji s epidemií postupovat, nebo jak se chránit. Tento tým by pak poté, co si mezi sebou vyřídí názory, prezentoval jen jeden, na němž se shodne většina. A pokud by někdo z odborníků měl jiný názor, v rámci veřejné diskuse by měl dostat šanci ho obhájit. Takhle skupina tady zatím chybí. Informace na velice dobré úrovni široké veřejnosti přináší dobrovolně vzniklá uskupení, jako je Iniciativa Sníh a také specializovanější skupina MeSES. Rozhodně nepovažuji za dobré, když se – jak je tomu nyní – například na jedné straně mluví o tom, že bude zavedeno plošné testování, a pak vystoupí náměstkyně ministra zdravotnictví, která řekne, že to neuznává. To je něco neskutečného, něco, co budí rozpaky, zmatek.

Promiňte, ale mám pocit, že je to opravdu velký zmatek už od začátku.

Zmatek vzniká tím, že se k danému problému vyslovují neobdobní. Například jeden z ministrů zdravotnictví prohlásil, když se necháte naočkovat, ne onemocníte. To není pravda! Neexistuje vakcína, která by před jakoukoliv nemocí chránila 100procentně. A další věc: Říkalo se, že by vakcína mohla očkované chránit asi až rok. Ale nikdo nedodal, že se bude muset revakcinovat. Přitom proti chřipce se lidé vakcinují každý rok, když se necháte vakcinovat proti klíšťové encefalitidě, po prvních třech dávkách se očkování

opakuje po 3 a pak po 5 letech. Opačovaně je nutné nechat se přeočkovat po 10 až 15 letech proti tetanu.

Vy sám jste proti covidu očkován?

Samozřejmě, dokonce už třetí dávkou. Vede mě k tomu moje celoživotní praxe, protože se 50 let zabývám původci infekčních nákaz a 20 let se věnuji vakcínám. Z toho pro mě jasně plyne, že pokud chci být chráněn proti infekcím, proti nimž se dá vakcinovat, pak je vakcinace nejlepší cestou, jak zlepšit svůj imunitní standard.



Proč je dobré nechat se očkovat?

Ty důvody jsou v podstatě dva. Zpravidle je už všeobecně známo, že koronavirus uspěje hlavně u lidí s oslabeným imunitním systémem. A je také známo, že společně se stárnutím se imunitní systém oslabuje. Čili starší lidé jsou pro covid cílovou skupinou. Vakcína nechrání proti onemocnění stoprocentně, ale výrazným způsobem snižuje procento předpokladu, že se člověk s těžkým průběhem onemocnění dostane do nemocnice nebo zemře. Je tady určitá analogie s chřipkovými vakcínami. A stejné je to i s opakovaním vakcinace. Pokud se chcete chránit proti chřipce, musíte se nechat očkovat každý rok, protože viry, které jsou ve vakcíně, se mění. Rovněž tak účinnost chřipkové vakcíny u zdravého mladého člověka je 90procentní, u staršího jedinice může klesat až k 40 procentům. Ale při chřipce snižuje vakcinace u starších osob riziko hospitalizace o 60 procent a o 80 procent to, že na chřipku zemřou. To jsou výsledky dlouhodobého sledování.

U covidu je to podobné. Druhá stránka vakcinace tkví v tom, že když covidem přece jen onemocníte, může nemoc probíhat bezpříznakově, což znamená, že vylučování viru je menší a vy tak chráníte své okolí proti nákaze.

Co vlastně znamená termín bezpříznakový covid?

Hovoříme spíše o bezpříznakovém průběhu nemoci. To je obecná možnost, která přichází v úvahu u celé řady infekčních onemocnění, klasickým příkladem je hepatitida A, která hlavně v dětském věku může probíhat

bezpříznakově. Bezpříznakový průběh závisí na velikosti infekční dávky, to znamená, jaké množství viru člověk do sebe dostane, a také na momentální funkci imunitního systému. Pokud dojde k tomu, že dávka viru není příliš velká, imunitní systém se s ní dokáže vyrovnat, takže virus nevyvolá klinické příznaky onemocnění. Čili pokud máte bezpříznakový průběh onemocnění, znamená to, že v sobě máte infekčního původce nemoci, produkuje ho, ale nezpůsobuje žádné příznaky. Takže nevíte, že virus v sobě máte.

Lidé poukazují na to, že po očkování se objevují různé příznaky, například trombózy...

Nežádoucí reakce na vakcínu, tedy bolest v místě vpichu nebo zarudnutí kolem, opuchnutí, případně teploty,

Opakovaně je třeba nechat se přeočkovat nejen proti covidu-19, ale například také proti chřipce, klíšťové encefalitidě nebo tetanu.



jak zlepšit svou imunitu

Pokračování ze strany 8

jsou očekávány. Pokud tyto příznaky vymizí během 48 až 72 hodin, jde o normální jev, který je v souvislosti s imunizací. Znamená to, že váš imunitní systém na vakcínu reaguje. Pokud jde o strach z krevních sraženin, je tato možnost popsána, ale jsou to velice vzácné případy. Ale jestliže onemocníte covidem-19, potká vás totéž s mnohem větší pravděpodobností.

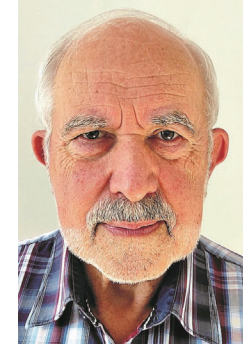
Mrzí mě, že se zapomíná na to, že očkování se v minulosti podílelo na vymizení nebo snížení počtu celé řady infekčních nemocí. Jedna nemoc přitom byla z povrchu zemského eliminována úplně – pravé neštovice. Poliomyelitida je na pokraji této eradikace rovněž, u nás v republice ji už 60 let neznáme. A stejně tak prakticky neznáme záškrt a tetanus. Zarděnky, spalničky, příušnice nebo černý kašel sice úplně nevymizely, ale jejich výskyt se snížil na minimální úroveň. Zapomíná se na to, že kdysi děti na spalničky umíraly. A překvapuje mě, že poté, co lidstvo díky očkování dosáhlo takových úspěchů, najednou má obrovské problémy s vakcinací.

Přiznám se, že pro nás, laiky, je překvapující i to, že i když je kolem nás tolik očkovaných, počty nemocných oproti loňskému roku vzrostly. Jak je to možné?

To je celkem jednoduché vysvětlení. Bohužel se zjistilo, že u očkovaných časem imunita klesá. Rovněž tak po proděláním onemocnění. Takže lidé se mohou znovu nakazit. K tomu se připojuje skupina neočkovaných a nová varianta viru, která se šíří dvakrát rychleji, než ta předchozí. Samozřejmě vždy jsou náchylnější starší ročníky, které navíc byly vakcinovány začátkem roku, čili u nich začíná být imunita nejdříve oslabená. Proto je důležité, aby se tito lidé nechali po 5 až 6 měsících znovu naočkovat, aby byli dál chráněni buď před onemocněním, nebo před jeho těžkým průběhem.

Mít v obchodech, veřejné dopravě a jinde respirátory, dodržovat roze-stupy, mýt si ruce, je to dostačující?

Zaprvé je nutné vše, co jste zmínil, dodržovat, což se bohužel běžně moc neděje. A pak je tady jedna důležitá věc – jakmile člověk dostane horečnaté onemocnění, měl by se nechat otestovat na covid. Můžou se začít znovu objevovat chřipky, které tady loni nebyly, nebo jiné respirační virové nákazy. Proto je důležité, aby nemocný hned od začátku věděl, zda se jedná o covid, nebo ne. Protože pokud se jedná o covid a on spadá do rizikové skupiny, to znamená, že je starší 65 let nebo je chronicky nemocný, může dostat monoklonální protilátky, kte-



RNDr. Aleš Hozák, absolvent Přírodovědecké fakulty Univerzity Karlovy, se celý profesní život pohybuje ve zdravotnictví. Zhruba 25 let pracoval v mikrobiologických laboratořích, 16 let se ve farmacii zabýval vakcínami a nyní 11 let přednáší na Lékařské fakultě OU. Jeho oborem je epidemiologie infekčních nemocí, zajímá se o problematiku cestovní medicíny z hlediska prevence při cestování a o lékařskou parazitologii.

ré dokážou vynikajícím způsobem zabránit těžkému průběhu onemocnění. Kromě toho, pokud se někdo cítí nemocný, měl by nosit respirátor a měl by se vyhýbat osobnímu kontaktu s dalšími osobami. Nebýt vědomým šířitelem infekčního onemocnění.

Takže se nedá říct, že teď se proočkujeme všichni a covid-19 úplně vymizí?

Ne, ten virus určitě nevymizí. Záleží na tom, jak bude mutovat. Zatím

Překvapuje mě, že poté, co lidstvo díky očkování dosáhlo takových úspěchů, najednou má obrovské problémy s vakcinací.

se mutace ubírají tím směrem, že se nezvyšuje patogenita, čili že působí zhruba pořád stejný typ onemocnění, že jsou stejné postihy. Virus mutuje neustále, ale uchovávají se jen ty mutace, které se dokážou rychleji šířit a replikovat, to znamená, že stačí menší dávka na to, aby vyvolala onemocnění. Čím rychleji se replikuje, tím lépe začíná prolamovat imunitní systém u mladších lidí. Takže původní virus působil hlavně na starší populaci, letos v lednu k nám přišla varianta alfa, teď v létě varianta delta, které postihují i mladší ročníky. To všechno vede k velkému nárůstu onemocnění. Cestou, jak přinejmenším zabránit těžkému průběhu nemocí, je očkování. Co způsobí nově objevená varianta omikron, bude jasné až za několik týdnů.

Jak se do boje s pandemií zapojuje Ústav epidemiologie a ochrany veřejného zdraví LF OU?

Naším hlavním úkolem je výuka. Ale máme tady odběrové centrum na antigenní testy a očkovací centrum, kde se očkuje proti covidu-19 i proti jiným nemocem. A funguje tu poradna. Vedoucí ústavu, docent Rastislav Maďar, působí v poradních sborech a boj s covidem podporuje i svými vystou-

peními ve sdělovacích prostředcích. Pokud jde o mě, zúčastnil jsem se diskusí s veřejností, kde jsem vše vysvětloval z odborného pohledu.

Zapojují se i studenti?

Během online výuky byli prakticky všichni studenti zapojeni do akcí proti covidu. Vzhledem k jejich zaměření na ochranu veřejného zdraví to většinou byla práce pro hygienické stanice.

Jak z odborného pohledu vnímáte coronavirovou pandemii a její vývoj?

Tato pandemie je první obrovskou pandemií 100 let po takzvané španělské chřipce. Teď je původce podobný, ale není to chřipkový virus, je to koronavirus zvířecího původu, který je schopen infikovat lidi a šířit se mezi nimi. Nyní sledujeme jeho adaptaci na lidskou populaci, čerpáme potřebné vědomosti o tom, co a jak se děje, hledáme řešení a aplikujeme je do praxe. V dané chvíli jsou uplatňovány více méně už standardní postupy a doporučení, jak proti takovému typu infekce postupovat, a ověřuje se, do jaké míry jsou tyto postupy funkční. V případě, že by po čase došlo k podobné epidemii, budeme moci tyto postupy optimalizovat.

O co jsme chytřejší, než jsme byli na začátku epidemie?

Pořád se učíme. Virus známe už skoro 2 roky, ale přitom řadu věcí ještě nevíme, protože je neustále ve vývoji, takže svým způsobem stále překvapuje. Nejzávažnějším negativním překvapením je to, že i když infekci proděláme, imunita, jež v souvislosti s tím vzniká, není dlouhodobá. A totéž platí pro vakcíny. Předpokládalo se, že imunita získaná očkováním bude trvat déle, nyní se ukazuje, že je vhodné přeočkování po 5 měsících. Teď budeme čekat na to, do jaké míry pozvedne imunitní systém třetí dávka. Prostě, kdo bude chtít být chráněn, bude se muset nechat očkovat znovu.

Foto na stranách 7, 8 a 9:

Jan Vlček

V covidové příloze zpravodaje jsou použity podklady z prezentace doktora Aleše Hozáka.



Pokud jsme něco nevěděli o covidu-19, mohli jsme se zeptat...

Na přednášku biologa Aleše Hozáka z Ústavu epidemiologie a ochrany veřejného zdraví LF OU, na níž kromě jiného vyvracel různé dezinformace o očkování proti covidu-19, navázala diskuse s přítomnými seniory.

Těžký zápal plic u covidu nelze dlouho poznat. Pořídte si oxymetr!



„Doporučil bych, aby si lidé, kteří jsou pozitivní na covid a léčí se doma, pořídili oxymetr,“ doporučuje doktor Hozák přístroj určený k okamžitému, neinvazivnímu, zcela bezbolestnému a přesnému měření saturace krevního hemoglobinu kyslíkem. „Stačí si ho nasadit na prst a on naměří okysličením krve. Pokud se saturace kyslíkem dostane pod 93 procent, je dobré navštívit nemocnici, protože to svědčí o zápalu plic. Při 90 procentech je jasná hospitalizace,“ doporučuje a dodává, že těžký zápal plic má u covidu tu nevýhodu, že jeho začátek člověk dlouho nepozná. „V okamžiku, kdy začnou problémy s dýcháním, dostává se pacient do nemocnice v dost špatném stavu. Při těžkých zápalech plic u covidu navíc může docházet k zásadním a víceméně nevratným změnám na plicích. Kromě toho i při mírných onemocněních může docházet k trombózám, tedy k ucpávání cév krevní sraženinou, a k plicní embolii, jež může vést i ke

Čeká nás i čtvrté očkování?



Na dotaz, zda nás čeká i čtvrté očkování, doktor Hozák odpověděl, že to nevylučuje. „Můžeme se dostat do stejné situace jako s chřipkou. Kdo ze starších se chce vyhnout těžkému průběhu chřipky, musí se nechat očkovat každý rok. Analogie covidu s chřipkou je tady na místě,“ vysvětlil s tím, že bude třeba vyčkat, jaký účinek bude mít třetí dávka a jaké se objeví varianty viru.

Když je 65 procent lidí v republice naočkovaných, proč nejsou počty nakažených nižší?



Na otázku tajemníka vítkovického úřadu Roberta Šimka, proč nejsou počty nakažených nižší, když je 65 procent lidí v republice naočkovaných, doktor Hozák odpověděl: „Jsou tu dva faktory, s nimiž se zapomeno počítat, když se hledala opatření proti šíření viru. Počítalo se s tím, že spousta lidí je očkováných, mnoho jich covid prodělalo, takže je zde velké procento lidí s imunitou. Ale nepředpokládalo se, že imunita po očkování začne během pěti měsíců klesat, a rovněž imunita pro prodělání onemocnění je různá a klesá – závisí na tom, jak těžce onemocnění probíhalo. Podle údajů Státního zdravotního ústavu se během října začal náhle zvyšovat počet lidí, kteří onemocněli opakovaně. To může souviset s variantou delta, která je infekčnější, navíc protilátky získané očkováním nebo proděláním nemoci už nejsou tak účinné.“

„Znamená to, že se musíme nechat očkovat na každou mutaci?“ doplnil svou otázku Robert Šimek. „Ne, to neznamená,“ zněla odpověď doktora Hozáka. „Mutace je přirozená vlastnost viru. Několik mutací pak vytváří variantu. Očkování funguje na anglickou variantu alfa i variantu gama. Účinek se sice snižuje, ale očkování je pořád účinné proti těžkému průběhu onemocnění,“ upřesnil.

Diskuse plná otázek



Účastníci diskuse kladli mnoho otázek. Někteří veřejně, jiní s doktorem Hozákem diskutovali ještě po ukončení setkání. „Bylo to velice zajímavé,“ pochvalovala si besedu jedna z účastnic. Na dotaz, zda je očkována, odpověděla kladně. „Už potřetí,“ usmála se. Lenka Gulašiová, foto: Jan Vlček



Monoklonální protilátky v léčbě onemocnění covid-19

Monoklonální protilátky lze na základě zvážení lékaře doporučit všem pozitivním pacientům s mírnými příznaky, u kterých hrozí riziko závažného průběhu nemoci, a dále pro velmi rizikové nemocné po expozici s nakaženým, a to i bez pozitivy PCR, v případě, že nemají dokončené očkování.

Osoby, u kterých hrozí riziko těžkého průběhu onemocnění

U DOSPĚLÝCH

- Obezita (BMI nad 35 kg/m)
- Chronické onemocnění jater
- Chronické onemocnění ledvin
- Cukrovka (Diabetes mellitus)
- Závažná porucha imunity
- Imunosupresivní léčba
- Závažná onemocnění plic
- Onkologické nebo hematologické onemocnění s aktuálně probíhající léčbou
- Trombofilní stav v dispenzární péči
- Nervosvalová onemocnění
- Stav po transplantaci orgánu či kostní dřeně
- Věk > 65let
- Věk > 55let a současně kardiovaskulární onemocnění, plicní onemocnění nebo vysoký krevní tlak (arteriální hypertenze)

U DĚTÍ VE VĚKU 12 AŽ 17 LET

- Obezita (BMI > 85 percentil pro věk a pohlaví pacienta)
- Srpkovitá anemie
- Vrozené nebo získané onemocnění srdce
- Porucha nervosvalového vývoje např. mozková obrna

- Zdravotní stav pacienta vyžadující technickou podporu nesouvisející s covid-19
- Astma, onemocnění dýchacích cest

Kdo indikuje podání monoklonálních protilátek?

Lékař se specializovanou způsobilostí (praktický lékař, ambulantní specialista, lékař v nemocnici), prostřednictvím žádanky v ISIN (Informační systém infekčních nemocí)

Kde je mohou podat?

Fakultní nemocnice Ostrava	597 371 111
Městská nemocnice Ostrava, p.o.	596 194 342
Nemocnice AGEL Ostrava-Vítkovice a. s.	595 633 200
Slezská nemocnice v Opavě, p.o.	553 766 340
Nemocnice ve Frýdku - Místku, p.o.	558 415 340
Nemocnice AGEL Nový Jičín a.s.	556 773 401
Nemocnice Havířov, p.o.	596 491 655
Nemocnice s poliklinikou Karviná-Ráj, p.o.	603 896 091
Nemocnice Třinec p.o.	558 309 111
Karvinská hornická nemocnice a.s.	725 669 163



Máte dotaz ohledně onemocnění covid-19? Volejte: 1221

Linka ministerstva zdravotnictví pro dotazy související s pandemií onemocnění covid-19 je v provozu každý všední den od 8 do 19 hodin, o víkendech pak od 9 do 16.30 hodin

- V případě vážných zdravotních problémů či ohrožení života volejte linky **155 a 112**
- Bezplatná Linka seniorů na telefonním čísle **800 200 007** (v provozu od 8 do 20 hodin)
- Non stop služba telefonické krizové pomoci, kde je možné sdílet své aktuální psychické rozpoložení. K dispozici 7 dní v týdnu, 24 hodin denně - Linka důvěry Ostrava: **737 267 939, 596 618 908**

Postup správného mytí a dezinfekce rukou

Ruce mějte vždy dostatečně smočené mýdlovou vodou (při mytí) či dezinfekcí. Mytí i dezinfekci provádějte po dobu alespoň 30 vteřin. Každý pohyb správného mytí a dezinfekce opakujte 5krát.



1 Do sevřené dlaně aplikujte mýdlo / dezinfekci.



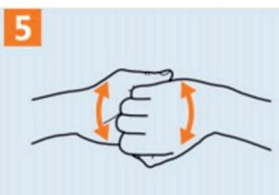
2 Třete ruce dlaní o dlaň.



3 Dlaní třete hřbet levé i pravé ruky se zaklesnutými prsty.



4 Dlaní třete dlaň se zaklesnutými prsty.



5 Třete hřbety prstů o dlaň druhé ruky s chycenými prsty.



6 Rotací třete palec v sevřené dlaní levé i pravé ruky.



7 Rotací třete špičky prstů v dlaní levé i pravé ruky.



8 Po osušení jsou ruce umyté / dezinfikované.

POSTCOVIDOVÁ PÉČE

Stavy po prodělání nemoci covid-19 přinesly poptávku po zcela nových zdravotnických službách zaměřujících se právě na postcovidové obtíže. Vítkovická nemocnice proto vytvořila speciální rehabilitační program. Je určen ambulantním i hospitalizovaným pacientům, kteří prodělali onemocnění covid-19, a i po několika týdnech od prodělání nemoci se nemohou zbavit dechových obtíží, dušnosti, únavy, slabosti, bolestí zad či končetin.

Pacienti, kteří mají o postcovidový rehabilitační program zájem, nejprve projdou vstupním vyšetřením u lékaře, který zjistí rozsah a charakter obtíží. Na základě diagnózy je pak každému jednotlivci na míru sestaven program procedur. Nejčastěji docházejí do individuální tělocvičny, kde se jim věnuje fyzioterapeutka nebo fyzioterapeut. V rámci dechových cvičení pracuje fyzioterapeut s pacientem na správných dechových stereotypech, uvolňuje hrudník, žebra, využívá dechové pomůcky. K dalším procedurám patří léčba teplem, elektroléčba, občas zařazujeme i vodoléčebné procedury. V rámci série jednoho léčebného bloku pacient navštíví rehabilitaci osmkrát, a to nej-



častěji dvakrát týdně. Série jsou přitom vždy zahájeny i ukončeny testem na zhodnocení efektu terapie.

Zmíněný program využily ve vítkovické nemocnici už desítky pacientů s postcovidovým syndromem a ohlasy jsou

pozitivní. Zájemci o postcovidový rehabilitační program se mohou hlásit v Nemocnici AGEL Ostrava-Vítkovice na základě doporučení ošetřujícího lékaře, a to na tel. č.: 595 633 362.

Adam Knesl

Dárkový poukaz pod stromeček z nemocnice? Jde to!

S blížícími se Vánocemi všichni přemýšlíme, čím potěšit své blízké. Jednu z možností je zakoupit dárkový poukaz z Nemocnice AGEL Ostrava-Vítkovice. Vybírat můžete ze služeb oddělení léčebné rehabilitace, nutriční péče nebo Infuzního centra zdraví.

Infuze na podporu zdraví a imunity

Infuzní centrum zdraví nabízí 6 typů infuzních terapií obsahujících vitamíny a jiné zdravé prospěšné látky. Ty se díky aplikaci infuzí dostávají do těla rychleji a ve větším množství, než by bylo možné získat pouze z jídla či z doplňků stravy.

Dostatkem vitamínů a minerálních látek podpoříte vaši imunitu a využít můžete i kombinace pro regeneraci nervové tkáně nebo podporu v řešení potíží po prodělaném onemocnění covid-19.

Po terapii je možné se bez omezení ihned vrátit k jakékoli činnosti.

Podrobný popis infuzí i kontakt na objednání najdete na vtn.agel.cz

Vyzkoušejte masáž, koupel nebo zábal

Oddělení léčebné rehabilitace nabízí možnost zakoupení individuální poukázky, která je sestavena podle osobní preference a potřeby každého klienta. Cena poukazu bude následně vypočítána podle vybraných procedur z aktuálního ceníku.

Poukázku si lze vyzvednout v kartotéce rehabilitačního oddělení, kde vám i poradí s výběrem procedur. Následně je nutné se na jednotlivé procedury předem objednat.

Kartotéku oddělení léčebné rehabilitace najdete v 1. patře budovy D.

Nutriční oddělení

Pokud vás zajímá zdravá strava nebo byste rádi snížili svou hmotnost, nabízí nutriční péče hned 3 typy dárkových poukázů:

Poukázka na jednorázové zvážení na váze TANITA

Pomoc nejen pro sportovce, pacienty na speciálních dietách, ale i pro každého, kdo si chce nechat provést svou celkovou tělesnou analýzu.

Poukázka na nutriční poradenství

Balíček nabízí jednorázovou konzultaci s nutriční terapeutkou, zvážení na váze Tanita a následné zhodnocení výsledků. Lze konzultovat nejen správný stravovací režim v návaznosti na zdravotní stav a fyzickou zátěž, ale i speciální diety (diabetickou, bezlepkovou atd.).

Poukázka na redukční balíček

Pomůžeme vám při redukci váhy. V 6 sezeních nutriční terapeutka probere, jak změnit jídelníček, aby obsahoval veškeré potřebné vitamíny a živiny a váha šla dolů bez pocitu hladu.

Při každém sezení dojde ke zvážení na váze Tanita a na základě výsledků a připomínek či potřeb klienta bude jídelníček upraven tak, aby byl výsledek co nejlepší.

Poukázky si lze vyzvednout na nutričním oddělení v 2. patře budovy H. Následně je nutné se předem objednat.

Foto: archiv Nemocnice AGEL



TĚŠÍME SE NA VÁNOCE!



Výstava autorských fotografií Stanislava Drozda.

Milí návštěvníci a čtenáři knihovny, chtěli bychom vám popřát krásné adventní dny a podělit se s vámi o to, co všechno pro vás knihovna připravila v prosinci. Rádi bychom vám za celý kolektiv vítkovické pobočky Knihovny města Ostravy popřáli příjemně strávené adventní a vánoční dny provoněné vůní cukroví a smrkovými větvičkami, plné radostného očekávání, dobrého jídla a ve společnosti těch, které máte rádi.

Knihovna ani na konci roku nekončí s oslavami svého stého výročí. I v prosinci pokračuje celoroční kampaň Darujme a nechejme se obdarovat. Tentokrát máme něco pro všechny, kteří rádi vytvářejí. Přijďte si do knihovny vyrobit originální záložku.

K vítkovické knihovně patří také pravidelné výstavy, knižní bazary a řada akcí pro děti a mládež. Nejinak tomu také bude v průběhu prosince.

V naší galerii vám nabízíme výstavu autorských fotografií Stanislava Drozda s názvem Příroda – Ostrava či Beskydy aneb Všude je krásně. Vystaveny jsou záběry chráněných území na katastru Ostravy a také z Beskyd. Výstavu můžete až do konce prosince navštívit v otevírací době knihovny.

Předvánoční čas nám pomůže zpříjemnit také hudba. Srdečně vás zveme na adventní vystoupení cimbálové muziky Úsměv pod vedením primáše Martina Zálesného. Přijďte se zaposlouchat

nejen do vánočních písní či případně si i zazpívat. Těšíme se na vás!

Předvánoční čas je také obdobím bilancování a vzpomínání. Přijďte do knihovny na předvánoční promítání s Karolem Hercikem a Lenkou Kocierzovou. Podíváme se a poslechneme si vyprávění o proměnách Vítkovic. Uvidíme, jak se proměnila místa, kterými denně chodíme, a také vzpomínáme na to, jak se ve Vítkovicích slavily Vánoce.

Také děti se mají v předvánočním čase na co těšit. Jako každé úterý v měsíci, i tentokrát proběhne tradiční klub Bookovka, který nabídne spoustu zábavy v podobě povídání, tvoření, her a soutěží. I naši nejmenší návštěvníci se mohou těšit na své tradiční setkání, a to poslední předvánoční prosincový pátek dopoledne v klubu Sovičky. Tentokrát se společně s paní knihovnicí budeme připravovat a těšit na Vánoce.

Děti, které se zapojily do některého z celoročních knihovnických projektů, čeká také zasloužená odměna. Pro ty, které se pravidelně účastnily akcí v knihovně, otevře své dveře kouzelný kráček, ve kterém mohou proměnit nasbírané body za zajímavé odměny. Také dětské čtenáře účastníci se knihovnického projektu Lovci perel čeká za jejich čtenářskou snahu a píli zasloužená odměna.

Přejeme vám krásný a pohodový prosinec a těšíme se na setkání s vámi v knihovně.

Vaše knihovna

PROGRAM AKCÍ

Pozor, pořádání akcí se bude řídit epidemiologickou situací, sledujte prosím webové stránky knihovny www.kmo.cz nebo se informujte e-mailem či telefonicky přímo v knihovně. Děkujeme za pochopení.

1 let KNIHOVNY !!!

PRO DOSPĚLÉ

Příroda – Ostrava či Beskydy aneb Všude je krásně

Výstava fotografií Stanislava Drozda na téma příroda.

Do 31. prosince | během půjčování

Úsměv mezi knihami

Adventní vystoupení cimbálové muziky Úsměv s primášem Martinem Zálesným.

13. prosince | 17 hodin

Předvánoční promítání v knihovně

Přijďte s námi vzpomínat díky původním filmovým analogovým záznamům VHS na Vítkovice, jaké byly a jak se proměňovaly.

20. prosince | 16 hodin

PRO DĚTI

BOOKovka

Srdečně zveme děti do našeho tradičního knihovnického klubu; soutěže, výtvarné dílny, povídání, hry.

Každé úterý v měsíci | 14 až 15 hodin

Adventní šperkovnice

Prosincové soutěžení pro šikuly.

Do 17. prosince | během půjčování

Vánoční dílna

Odpolední tvoření nejen pod stromeček.

16. prosince | 14 až 16.30 hodin

SOVIČKY: O Vánocích

Předvánoční čtení, hraní, povídání v klubu pro děti a jejich rodiče.

17. prosince | 10 až 11 hodin

Kouzelný kráček

Odměňujeme děti za celoroční účast na knihovnických akcích.

20. až 23. prosince | během půjčování

Šampióni mezi lovci

Odměňujeme čtenáře zapojené do celonárodního projektu Lovci perel.

Každé úterý v měsíci | 14 až 15 hodin

NOC S ANDERSENEM

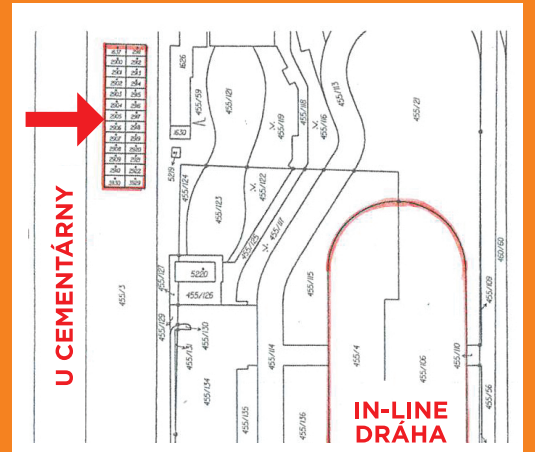
Na začátku listopadu se v naší knihovně konala vydařená akce – Večer s Andersenem. Děti si užily večer v knihovně ve společnosti knihovnic, které si pro ně připravily spoustu zábavy ve formě čtení, her a soutěží. Už teď se těšíme na další ročník. Vaše knihovna



GARÁŽE V LOKALITĚ U CEMENTÁRNY K PRONÁJMU

Úřad městského obvodu Vítkovice nabízí k pronájmu garáže v lokalitě U Cementárny o výměře zhruba 21 m² za cenu měsíčního nájemného ve výši 1 500 korun včetně DPH/garáž. V příštím roce bude do objektu přivedena elektrická energie.

Pro bližší informace kontaktujte pracovníky odboru bytového a majetkového, Jaroslava Beilovou, tel. č.: 599 453 127, nebo Renátu Marčanovou, tel. č.: 599 453 145.



DRAKIÁDA

Bez Dradiády by to ve Vítkovicích na podzim už asi ani nešlo... Na vydařené listopadové akci se bavili všichni, děti i dospělí. A nejen při pouštění draků. -gl-



Foto: archiv městského úřadu

TŘÍKRÁLOVÁ SBÍRKA 2022

Každá koruna pomáhá

1.-16. 1. 2022

Příspěvkem podpoříte projekty Charity Ostrava a Charity sv. Alexandra.

Jak můžete přispět?

- do zapečetěné pokladničky skupinky Tři králů nebo stacionárně umístěné ve vašem okolí.
- do on-line pokladničky na sbírkové konto
č. ú.: 66008822/0800, variabilní symbol: 777988013
(dar můžete poslat i pomocí QR kódu z mobilního bankovníctví)



QR Platba

Děkujeme za Vaši podporu!

Šťěstí, zdraví a Boží požehnání ať Vás provází po celý rok 2022!



CHARITA OSTRAVA | www.ostrava.charita.cz
CHARITA SV. ALEXANDRA | www.charita-sv-alexandra.cz



Lampionový průvod



Foto: archiv městského úřadu

Ve středu 3. listopadu se uskutečnil z Mírového náměstí halloweenský lampionový průvod. Těšili se na něj nejen žáci, jejich rodiče, ale i učitelé ze Základní školy Šalounova. Než vyšel špalír světýlek a kouzelných masek, mohli jsme pozorovat nadšené výrazy ve tvářích, když se setkali kamarádi ze třídy nebo sousedé z ulice. Každý obdivoval nápady masek, nalíčené tváře a děti si užily světýlek v lampionech. Bylo milé, že si lidé navzájem darovali volné svíčky, pomáhali si s jejich uchycením

nebo s domalováním masek. Po přemístění do Dolních Vítkovic si děti mohly prožít strašidelnou stezku v prostorách bývalých vysokých pecí, opéct si buřty, strašidelně se nalíčit, zazpívat si písničky pánů Uhlíře a Svěráka a také se pokochat ohňostrojem. Cílem akce bylo prožít pěkné chvílky s kamarády nebo sousedy trochu netradičním způsobem. A to se, myslím, povedlo! Naši žáci si o akci povídali ještě v dalších dnech.

Magdalena Mladějovská,
učitelka

ODISBUS na Šaloune

Dne 9. listopadu se uskutečnila netradiční výuka pro žáky 4. ročníků obou pracovišť naší základní školy v ODISBUSE, který přijel až za námi ke škole.

Pro žáky byla připravena školní hodina zaměřena na několik aspektů cestování veřejnou dopravou, kdy bylo cílem propojit otázky ekologie právě s cestováním veřejnou hromadnou dopravou tak, aby děti pochopily, že také cestování veřejnou dopravou vysokou měrou přispívá k udržení našeho životního prostředí.

Jaromír Šedý, ředitel školy



BLÍŽ PŘÍRODĚ

Na podzim se na školní zahradě MŠ Kořenského děti setkaly se sokolníky a s jejich dravci. Sokolníci nám ukázali káně, sokola, orla, výra a sovu pálenou. Dozvěděli jsme se, kde jaký dravý pták žije, co loví, jaké je rozpětí jeho křídel, kolik váží a mnoho dalších zajímavostí o životě každého z nich. Některé děti i paní učitelky měly možnost stát se na chvíli sokolníkem nebo sokolnicí a vyzkoušely si opeřence přivolat. Všechny děti si mohly dravce pohladit. Dravci velmi zaujali. Děti se mohly učít



prožitkem, ocitly se velmi blízko přírodě a mohly si k ní vytvořit bližší vztah.

MŠ Obránců míru

Za Večerníčkem do Dolních Vítkovic

Děti přípravného ročníku a první třídy ze Základní školy Šalounova měly možnost navštívit interaktivní výstavu ve Velkém Světě Techniky, jejíž autorkou je Jana Sommerová. Výstavou nás provázela paní animátorka. Dětem se výstava moc líbila a rády o ní vyprávějí svým kamarádům. Vstupné na tuto výstavu dětem uhradil Úřad městského obvodu Vítkovice, za což moc děkujeme.

Jana Zimuláková, učitelka

ZAHRA NIČNÍ STÁŽ



V rámci projektu Rozvoj rovného přístupu ke vzdělávání ve městě Ostrava III proběhla v týdnu od 11. do 15. října zahraniční stáž ve slovenských Košicích.

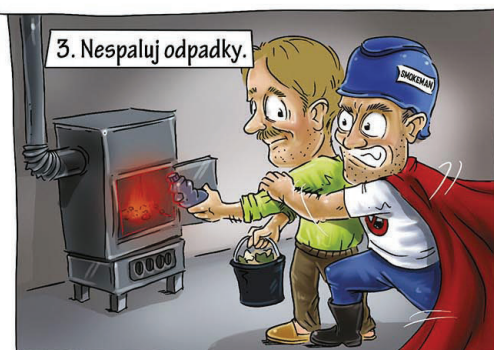
Výběr místa byl dán zejména dlouhodobě navázanou spoluprací potvrzenou společnými aktivitami v minulých letech. Košice jsou svou skladbou obyvatel, městskými specifiky, velikostí i sociální problematikou velmi podobné Ostravě. Akutně řeší například otázku inkluze s ohledem na sociálně

vyloučené lokality. Měli jsme možnost navštívit pět základních škol a Centrum pedagogicko-psychologického poradenstva a prevence. Cílem stáže bylo seznámit se s ověřenými postupy zařazení dětí a žáků se speciálními vzdělávacími potřebami do hlavního vzdělávacího proudu, získat nové poznatky, využít je a aplikovat v praxi. Nedílnou součástí bylo sdílení zkušeností z praxe, o které se ostravští účastníci stáže navzájem podělili se slovenskými kolegy.

ZPRAVODAJ MĚSTSKÉHO OBVODU VÍTKOVICE, povolil odbor kultury MMO pod č. r. MMO 95/96-PP ze dne 7. 2. 1996. ZDARMA. Uzávěrka příštího čísla bude 14. 12. 2021. Vítkovický zpravodaj vydává jako měsíčník MOB Vítkovice, Mírové náměstí 1, 703 79 Ostrava-Vítkovice, IČO 00845451, www.vitkovice.ostrava.cz. Zodpovědná redaktorka: Lenka Gulašiová, GSM: +420 605 218 758, gulasiova.lenka@gmail.com. Foto: Lenka Gulašiová, archiv. Grafická úprava: Zbyněk Tvrz, tisk: BONUS REKLAMA s.r.o., Mírové náměstí 3d/519, 703 00 Ostrava-Vítkovice, www.bonusreklama.cz. Obsah příspěvků nemusí odpovídat názoru redakce. Redakce si vyhrazuje právo na krácení textů.

JAK SPRÁVNĚ TOPIT

shrnutí SMOKEMANova Desatera správného topiče



populair

Ministerstvo životního prostředí

VŠB TECHNICKÁ UNIVERZITA OSTRAVA

