

Již 18 let holické noviny přinášejí čtení do každé rodiny

Holické noviny



Milé čtenářky a milí čtenáři,

byl jsem požádán o několik slov k nastávající době adventní a vánoční. Těžko se píše, když většinu z vás neznám. Proto jsem si na úvod vypůjčil slova T. Radcliffa z knihy „Nazval jsem vás přáteli“:

„Mezi všemi věcmi pozemskými, zdá se, že není jiné, které bychom dali přednost před pravým přátelstvím“. Tak hovoří svatý Tomáš Akvinský, který uměl správně hodnotit věci lidské i božské a neměl ve zvyku upřílišňovat. A když se odhodlal Cicero psát o přátelství, mluví s jistou váhavostí a s vědomím vlastní slabosti a nedostatečnosti k tomuto úkolu; praví: „Mohu vás toliko nabádat, abyste dávali přednost přátelství přede všemi lidskými statky; nic není totiž tak přirozené, nic nevyhovuje tak našim potřebám ve štěstí i v neštěstí, jako přátelství.“

Těžko se jde člověku samotnému tímto životem. Člověk je svou povahou tvor sdílný, sobě nedostačující, potřebuje útěchy, pomoci druhého. Jen krátkou dobu je člověk schopen snášet smutek a tíhu životních starostí. Proto potřebujeme přítele, který by nás potěšil v temných chvílích. I ctnost by se stala člověku nudnou a těžko snesitelnou, kdyby nebyla spojena s blaživou radostí. Bez radosti je život chmurný, nesnesitelný. Radost je kořením života. Radost, vyvolaná v duši čistým přátelstvím, je hybnou silou lidské činnosti. Proto všichni, kdo se zabývali otázkou přátelství, tvrdí souhlasně, že přátelství je nutné člověka a bez přátelství je lidský život pustý a prázdný.

Myslím, že bychom na to neměli zapomínat zvláště nyní, i když jsme v tomto století zvyklí v adventu i o Vánocích hlavně nakupovat. Tím se mnohdy vytrácí to, co bylo zvykem: návštěvy

příbuzných a známých, víc než v jiných měsících. Tím se také obnovovala a prohlubovala mnohá přátelství, pošramocená různými událostmi během roku.

Zkusme se také zamyslet, proč je vůbec taková nákupní horečka před Vánocemi? Pokud půjdeme až ke kořeni této věci, přijdeme na to, že vznikla z velmi dobrého úmyslu, kterému předcházela výjimečná událost. Chceme totiž někoho z blízkých obdarovat, udělat radost apod. Naše štědrost vychází z původní štědrosti Boží. Asi všichni v naší zemi ví, že o Vánocích slavíme narození Ježíše Krista. On přišel, aby obnovil přátelství s námi. Tedy si připomínáme přátelství a štědrost Boží a bylo hodně těch, kteří ji chtěli napodobovat. Z toho vznikly vánoční dárky, které dnes už jsou většinou dávány bez vědomí původního záměru. Zkusme se tedy letos zamyslet alespoň nad tím, čím bychom mohli upevnit, prohloubit, obnovit anebo navázat nová přátelství. Zkusme v adventní době připravit pro své přátele sami sebe: nachystat si na Vánoce čas pro ně, úsměv, vlídné slovo a především pokojné a radostné srdce. O Vánocích jim pak toto vše darovat a být připraven také od nich přijmout. Jsem přesvědčen, pokud to dokážeme, že pak nebudeme zničení říkat, „konečně po svátcích“, ale budeme se těšit na další. A když to protáhneme do celého nového roku 2019, tím lépe.

To vám všem přeji.

A těm, kteří slaví o Vánocích skutečně narození Ježíše Krista, přeji, aby si byli neustále vědomi, že náš nejlepší a nejvěrnější přítel, je právě On.

P. Savio Řičica OP,
administrátor farnosti

Projektový den k oslavě vzniku Československa



V neděli 28. října jsme si připomněli 100. výročí vzniku Československého státu. Toto významné datum nebylo opomenuto ani na půdě ZŠ a MŠ Olomouc-Holice. V pátek, dva dny před tímto významným dnem, byl na škole pořádán projektový den, a to nejen na 1., ale i na 2. stupni. Avšak začneme od začátku.

Žáci 9. ročníku dostali jedinečnou možnost vyzkoušet si práci učitelů, a to ve třídách na 1. stupni. Devátáci byli rozděleni do dvojic či trojic a každá skupinka obdržela osnovu, podle níž se řídila při vytváření své vlastní



„vyučovací hodiny“. Vše bylo zaměřeno na vznik Československé republiky a osobnosti 28. října, a to převážně formou hry. Na menší děti tak čekaly různé omalovánky, doplňovačky, osmisměrky, ale také bludiště, puzzle nebo práce s textem. Pro větší děti byly připraveny i prezentace. V každé třídě 1. stupně pak proběhly dvě vyučovací hodiny pod vedením našich nejstarších žáků (viz foto).

Na 2. stupni bylo vyučování zahájeno slavnostním projevem do školního rozhlasu „Lide československý“.



Poté se žáci 6. až 8. tříd rozdělili do skupin a v průběhu dopoledne se cyklicky střídali na celkem 8 stanovištích. Na každém stanovišti byl připraven vyučující, který „zalovil“ ve svém předmětu a nachystal si pro žáky zajímavý 20minutový program týkající se období vzniku republiky či významných událostí první republiky.

Žáci se například seznámili s dobovými bankovkami, cenami a výdělky obyvatel krátce po vzniku ČSR a vyzkoušeli si početní úlohy z doby našich pradědečků. Dozvěděli se zajímavosti ze života prezidenta Masaryka (kupříkladu jaký byl jeho pracovní den), byl zmíněn i jeho pobyt v USA a jednání s prezidentem Wilsonem (při té příležitosti se žáci naučili několik nových anglických slovíček). V zeměpise pak prozkoumali historické mapy a podívali se na strukturu obyvatelstva nově vzniklého státu. V sekci tělesné výchovy se dozvěděli zajímavosti o sportovcích, kteří se zapsali do dějin československého sportu, a pak si vychutnali netradiční překážkovou dráhu. Nezapomněli jsme ani na architekturu první republiky – žáci se seznámili s významnými



funkcionalistickými památkami Olomouce. Jedno ze stanovišť bylo věnováno úspěchům československého průmyslu a v dějepisné části se žáci pomocí dobových ukázek seznámili s událostmi 28. října 1918. Celý projektový den byl zakončen symbolicky, a to vyslechnutím československé státní hymny.

Projektový den se dětem velice líbil, klasická výuka ve třídách byla nahrazena výukou skupinovou a díky přesunům na daná stanoviště žáci využili jak schopnost orientace v prostoru, tak propojení tělesné složky s kognitivní.

Touto cestou děkujeme všem účastníkům projektového dne, ať už z řad žáků nebo vyučujících, kteří se na jeho zdárném průběhu podíleli.

Mgr. Lenka Černá, Mgr. Pavla Modrianská
foto: Bc. Kateřina Chlumecká

Olomoucké bienále 2018

Po dvou letech se naše škola opět zapojila do tradiční přehlídky výtvarného projevu žáků a studentů olomouckého regionu, kterou je Olomoucké bienále.

Holickou školu prezentovaly tři soubory maleb: **Tajemství kamene 6.A**, **Cesta jablka 7.A** a **Sesychání švestky 9.A**. Všechny soubory byly vybrány k vystavení, práce 6.A a 9.A obdržely čestná uznání a malba **Natálie Havlíčkové ze 6.A** byla vyznamenána cenou.

Výstavu mohli zájemci zhlédnout do konce listopadu v galerii Podkroví v budově konviktu Uměleckého centra Univerzity Palackého na Univerzitní ulici.

Všem mladým umělcům blahopřejeme a těšíme se na další práce!

Mgr. Ludmila Moupicová

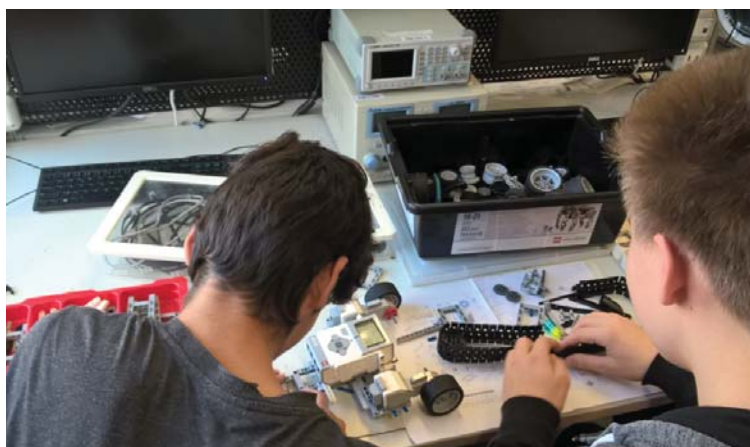


Tajemství kamene – Natalie Havlíčková

Popularizace vědy

V pátek 16. listopadu navštívili žáci 9.A Vysokou školu báňskou – Technickou univerzitu v Ostravě. Na katedře biomedicínského inženýrství absolvovali program zaměřený na popularizaci vědy a techniky. V rámci tohoto programu se seznámili se základními principy fungování některých přístrojů používaných v lékařství. Žáky zaujala zejména ukázka 3D rentgenu a možnost „na vlastní srdce“ si vyzkoušet EKG. Součástí programu byla i práce s programovatelnou stavebnicí LEGO, kterou si chlapci i děvčata patřičně vychutnali.

Mgr. Pavla Modrianská



Komise městské části Olomouc-Holice

Rada města Olomouce na svém listopadovém zasedání jmenovala tyto členy holické komise:

- **Předseda:** František Ryšánek
- Vasyľ Fales
- Ing. Tomáš Fojtík
- Mgr. Pavel Hanák
- David Kapsia
- Ing. Jiří Koch
- Ing. Stanislav Kovář
- Mgr. Yvona Kubjátová
- Hana Procházková
- Ing. Josef Suchánek
- Věra Zapletalová

Předseda komise na úvodní prosincové schůzi poděkoval za mnohaletou práci všem bývalým členům, kteří svou činnost v této komisi ukončili. Nově jmenovaným členům popřál hodně sil, iniciativy a úspěchů v jejich práci ve prospěch občanů Holice.

Jednání komise bude probíhat v prostorách Klubu pro seniory, v suterénu budovy mateřské školy, Náves Svobody 628/38, se vstupem od ulice U Cukrovaru. Termíny schůzí budou uvedeny na vývěškách komise a na webových stránkách olomouc.eu a naseholice.cz.

Své podněty a připomínky můžete předat kterémukoliv členovi komise, vložit do schránky komise u detašovaného pracoviště magistrátu nebo zaslat na adresu předsedy komise Sladkovského 67 (ideálně napište na obálku „KMČ“) a e-mailem na info@naseholice.cz.

Blahopřání

Blahopřání patří paní Ivě Kalodové ke znovuzvolení do zastupitelstva Magistrátu města Olomouce pro volební období 2018–2022. Jsme rádi, že se do zastupitelstva opět dostala, protože je před ní ještě dlouhá cesta bojů za dokončení našeho snu – plně vybaveného Holického lesa.

K perfektně vybudované cyklostezce, která spojuje Holici s Novým Světem, by v budoucnu mělo přibýt další vybavení: in-line okruh pro bruslaře na kolečkových bruslích, dětské hřiště, workoutové hřiště pro dospělé, parkoviště v severní části lesa a různé odpočinkové zóny na posezení s přáteli třeba u grilu nebo jen tak, ale také vhodné místo pro podzimní pouštění draků.

Pro paní Kalodovou byly poslední zářijové dny zvláště slavnostní a významné, dne 25. září 2018 obdržela v Parlamentu ČR ocenění „Naše politička 2018“ pro Olomoucký kraj. Je to cena za úspěšnou činnost v komunální politice za KDU-ČSL, ale zvláště za ochranu životního prostředí v rámci projektu Holický les.

Cenu si převzala osobně z rukou europoslankyně Michaely Šojdrové a senátorky Šárky Jelínkové.



Paní Ivě Kalodové blahopřejeme a děkujeme jí za její pracovitost, obětavost a vytrvalost.

Silvestr Tomášek

Radnice chce lepší komunikaci s městskými částmi

V novém složení začínají pracovat komise městských částí. Personální obměna ovšem není jedinou novinkou. Mění se počet členů komisí a měl by se zvýšit jejich rozpočet. Primátor Mirek Žbánek zdůraznil, že spolupráce vedení města s komisemi musí bezvadně fungovat.

„Chci, aby se lidé ve všech městských částech cítili dobře a nikde nemuseli mít pocit, že jsou opomíjeni,“ řekl primátor Žbánek, který si plánuje ve svém náročném pracovním rozvrhu najít čas a příležitostně zavítat na jednání jednotlivých komisí. „Slíbil jsem, že budeme daleko více naslouchat problémům občanů, že budeme vysvětlovat své kroky a rozhodnutí, že si klidně necháme i vynadat, když se nám něco ve vedení města nepovede,“ dodává s odkazem na svůj slib otevřené komunikace, který zazněl při jeho zvolení primátorem na ustavujícím zastupitelstvu.

Radnice chce městským částem přidat peníze na různé menší investice. „V návrhu rozpočtu, který nyní projednáváme, se pro městské části počítá s vyššími prostředky,“ upozornil primátor Mirek Žbánek. „Nechceme od stolu rozhodovat o všem, co se v jednotlivých částech města opravuje a připravuje. Je správné, aby se na tom podíleli lidé, kteří v místě žijí,“ doplnil náměstek primátora Martin Major.



Olomoučtí radní rozhodli, že všechny komise budou mít v novém období stejný počet členů, konkrétně jedenáct. Dosud byly v těch městských částech, kde žije méně obyvatel, komise menší. V komisích pracují výhradně místní obyvatelé. Většina komisí je již personálně naplněna, ve zbývajících případech lze chybějící členy jmenovat dodatečně.

V Olomouci je dvacet sedm městských částí, každá z nich je zastupována příslušnou komisí městské části.

Mgr. Michal Folta
foto: Petr Šafránek



Vás srdečně zve na

IX. NOVOROČNÍ PROCHÁZKU HOLICKÝM LESEM

která se uskuteční v úterý **1. 1. 2019**

Sraz ve **14:00** v Holici na konečné zastávce autobusu č. 19 - Holický dvůr.

Konec kolem **16:30** tamtéž.

Více informací na www.holickyles.cz



Moje cesta do Izraele

V loňském roce jsem se rozhodl navštívit Izrael, hned na poprvé jsem odvážně cestoval sám bez služeb cestovní kanceláře. Příjemnou skutečností bylo, že letecká společnost Wizz Air měla výhodnou akci na letenky, a tak jsem se rozhodl letět. V Izraeli jsem měl strávit pět dní uprostřed měsíce října.

Původně jsem si naplánoval pobyt na tři dny v Jeruzalémě a poslední den jsem chtěl být v Tel Avivu (jeden den jsem pak měl na odjezd a na dopravu na letiště). Společnost Wizz Air nakonec ještě udělala změnu v tom, že namísto od pondělí do pátku posunula svůj let od úterý do soboty. Moje návštěva Izraele se díky tomu omezila pouze na návštěvu Jeruzaléma.

Můj let do Izraele měl odlet z Košic na Slovensku. Nyní už létá společnost Wizz Air také z Prahy. Odbavení probíhalo v pořádku, odlet stejně tak. Samotný let trvá zpravidla necelé čtyři hodiny. Letecká společnost Wizz Air používá letadla Airbus, která jsou spolehlivá, není třeba mít strach.



Pohled z hostelu na okolní čtvrť, kde vedle sebe v klidu bydlí křesťané s muslimy.

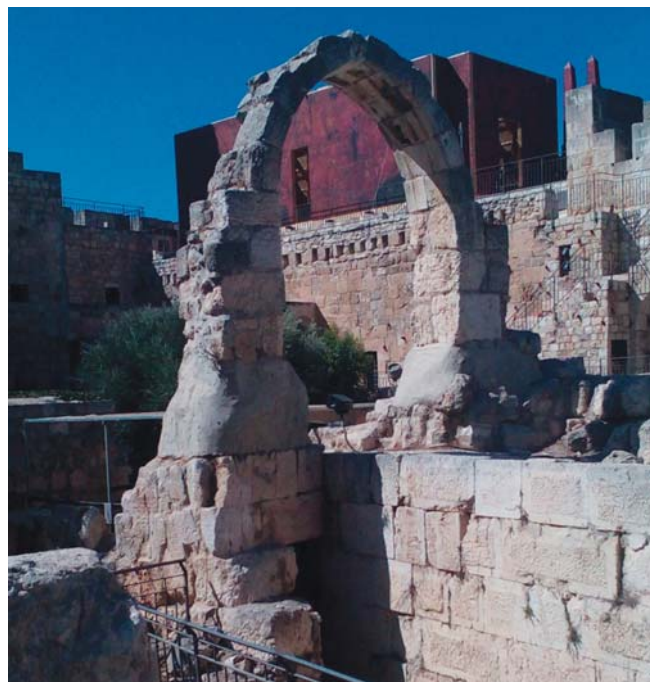
Po přiletu mě okamžitě překvapila teplota, v Tel Avivu bylo teplejší počasí než u nás v Olomouci. Především byla cítit i větší vlhkost vzduchu. Okamžitě jsem byl obklopen jiným světem, byl to Babylon národností, náboženství a kultur. To si uvědomíte hlavně kvůli cizojazyčným nápisům, které byly současně v hebrejštině a arabštině, hodně jsem viděl nápisy v ruštině a angličtině. Díky své znalosti biblické hebrejštiny jsem některá hebrejská slova znal, jiná ne. Například hebrejské slovo *eš*, což znamená oheň, bylo zřejmě u hasičích přístrojů. Byla to nejlepší jazyková škola.

K mé cestě z letiště v Tel Avivu do Jeruzaléma: Podle doporučení jsem využil služeb tzv. Šerut taxíků. To jsou

minibusy, které jsou tak pro 8 až 10 lidí a odjíždějí do Jeruzaléma až po naplnění pasažéry. Seděl jsem a čekal v taxíku, zatímco postupně přicházeli další spolucestující. Služba je to opravdu dobrá, cesta do Jeruzaléma z letiště v Tel Avivu vás přijde jenom na 65 šekelů (390 Kč). Navíc se vás řidič zeptá, kam přesně v Jeruzalémě chcete dopravit, a doveze vás právě tam. Cesta z letiště trvala asi hodinu a při sledování života venku na ulici jsem si uvědomil, kde jsem se ocitl. Právě probíhal sedmidenní svátek Sukot – Svátek stánků. Ulice jsou plné lidí z nejrůznějších koutů světa. Těžko najít pro srovnání některý náš svátek podobný tomuto židovskému.

Ubytování jsem si zajistil díky mezinárodní společnosti Hostelworld, což je webová služba zprostředkávající pronájem ubytování. Alternativní možností je podobná služba Airbnb. Ovšem je třeba pečlivě vybírat. Určitě se vyplatí ověřit si předem nabízené podmínky a záleží jen na vás, do jakého dobrodružství se pustíte. Získal jsem zkušenost, že nejlevnější ubytování vám přinese nezapomenutelné zážitky, ale musíte mnohdy oželeť i samozřejmosti. Moje ubytování stálo asi 1 000 Kč za noc a bylo poblíž Jaffské brány, tedy vstupu do starého města.

V pořádku jsem dojel na místo určení v Jeruzalémě, po chvíli hledání jsem našel hostel, kde jsem byl po celou



Jeruzalém – Památky z období římské vlády nad Jeruzalémem v citadele Davidova věž. Jedná se o důležité archeologické naleziště, byly zde nalezeny předměty staré až 2 700 let.

dobu své návštěvy Izraele ubytovaný. První překvapení na mne čekalo, když se mi recepční představil jako Palestinec, nebo lépe řečeno izraelský Arab a muslim k tomu. Hned při našem setkání došlo na otázku víry. Já mu řekl, že jsem křesťan, čímž jsem se netajil. Pan recepční mě zavedl na balkon hostelu a ukázal mi na dva byty ležící naproti – jeden má muslim a druhý má křesťan a prý žijí vzájemně v míru.

V tomto hostelu byly ubytovány desítky většinou zajímavých lidí, povětšinou křesťané, s kterými jsem se postupně během svého pobytu seznámil. Byli tam například návštěvníci z Floridy a Kalifornie, oba Američané. Mnozí další spolubydlíci v hostelu byli z různých končin celého světa. Zdravila mě nějaká paní z Austrálie, byla tam turistka, která byla z Dánska, jiná byla ze Švýcarska. Bavit jsem se i s jedním mužem z Německa. Početná skupina spolubydlících byla z Ruska, mimochodem znalost ruštiny v Izraeli je určitě výhodou.

První den jsem spíše obhlédl okolí hostelu a obešel jsem pár krámků. Pokud jde o ceny, tak menší „verze“ falafelu stojí 25 šekelů, větší stála ještě o něco víc, myslím 35 nebo 40 šekelů. Oříšky, které u nás v obchodě koupíte za 30–40 Kč, tam stály 25 šekelů, což je 150 Kč. Litrová lahev vody 8 šekelů. Ale dala se tam pít také voda z kohoutků, byla pitná.

Falafel

Zdejší Falafel je fritovaná placka z bobů nebo z cizrny anebo z obojího. Pochází z Egypta a je tradičním pokrmem na Blízkém východu. Na placku mi pouliční prodávач nanesl směs zeleniny, mletého masa a koření dle vlastního výběru. Vše smotal jako naši palačinku. Na internetu můžete najít spoustu receptů, váš výtvar bude určitě chutnější.

Za těch pár dní svého pobytu v Jeruzalémě jsem navštívil Zeď nárků, kde jsem se také pomodlil. Další den jsem věnoval zajímavému křesťanskému shromáždění. Do kostela se procházelo křesťanskou kavárnou. Evidentně zde byli opět lidé z různých koutů světa. Kromě procházek po tržišti v Jeruzalémě jsem navštívil i Davidovu věž, Zahradní hrob, obchůdky, nějaká křesťanská poutní místa, kupříkladu pravoslavný chrám Alexandra Něvského. Pěkné místo, které stojí za navštívení. Vybírá se zde vstupné 5 šekelů. Já jsem měl štěstí. Byl jsem dotázán, odkud jsem, a když jsem řekl, že z Československa, mohl jsem vstoupit bez placení.

Překvapivě mě cesta do Izraele oslovila jinak, než bych sám čekal. Postupně jsem si začal uvědomovat, že se nemusíme stydět za svůj původ, za Českou republiku, můžeme a máme být na čest. Nemusíme ikonicky

a nekriticky vzhlížet k USA nebo k Rusku, my samotní máme bohatou kulturní tradici a myslím si, že jsme chytrí lidé.

Politická situace v Izraeli je složitá, na jednotlivých kontrolních místech obvykle nestáli dva, ale tři izraelští vojáci! Podle mne stačí drobná záminka, nějaké nedorozumění mezi Izraelci a Palestinci, a může nastat katastrofa ohromných rozměrů.

Když jsem chvílemi i bloudil po ulicích Jeruzaléma, musel jsem pečlivě počítat, abych vystačil až do posled-



Jeruzalém noční – Typická ulička ve městě. Dlouhá řada obchůdků, kde vám výřeční palestínští obchodníci nabízejí zpravidla hlavně to, co nepotřebujete.

ního dne. Město je vlastně jedno velké tržiště, procházíte kilometry obchodů a stánek. Náklady na celou cestu nyní odhaduji na 12 000, maximálně 15 000 Kč, což je v našem světě běžný mobilní telefon nebo jeden nákup módního oblečení. Ovšem ty zážitky a zkušenost z cesty máte na celý život, to vám již nikdo nevezme.

Pokud někomu z vás leží tahle část světa na srdci, může se modlit jsa inspirován biblickým textem: „Vyprošujte Jeruzalému pokoj: Kéž v klidu žijí ti, kdo tě milují!“ (Žalm 122,6)

Karel Sýkora

Svátek stánků

Ve Třetí knize Mojžíšově 23,42–43 čteme: „Sedm dní budete bydlet ve stáncích, aby všechna vaše pokolení věděla, že jsem přechovával syny Izraele ve stáncích, když jsem je vyvedl z egyptské země...“

Čas radosti, Sukot neboli Svátek stánků nebo také Svátek sklizně. Připomínka putování Izraele pouští a pobývání ve stanech. Sukot tedy suka, stánek. Sedm dní má v ní zbožný Žid pobývat. Jsou všude – na chodnících, na balkonech, v noci osvětlené s rodinami a hosty. A další symboly? Palmová ratolest – lulav, myrta – hadas, „krásný plod“ citronu – etrog a vrba – arava.

Severská chůze pro zdraví

Každý z nás může mít svůj vlastní důvod, proč opět začít s pohybem. Pravděpodobně nejčastěji se touto myšlenkou trápíme v nadcházejícím období, kdy se dokážeme obklopit vánočním cukrovím, spoustou různých dobrot a slibujeme sami sobě, že potom někdy se začneme hýbat.

Ve spolupráci se spolkem Nordic Walking Olomouc jsme pro vás připravili několik základních rad a informací o nordic walking, česky severské chůzi. Velmi jednoduchá definice může znít takto: Je to sportovní chůze se speciálními sportovními holemi pro lepší kondici, zejména zlepší práci horní poloviny těla. Člověk při ní zapojí až 600 svalů v těle, přičemž horní část těla přebírá až 30 procent práce nohou.

Nordic walking – severská chůze je sport, který má svůj původ ve Finsku. Zrodil se v 80. letech minulého století jako letní tréninková alternativa pro běžce na lyžích. V roce 2003 byla založena Česká asociace nordic walkingu, která si za cíl stanovila rozšíření nordic walkingu mezi širokou veřejnost, vytvoření nordic walking center a umožnění zdravého pohybu v přírodě veřejnosti 365 dní v roce.



Čtyři naše končetiny jsou v práci cyklického charakteru s aerobním spalováním (za přítomnosti kyslíku a tím dochází ke spalování tuků). Hole nám pomáhají se napřímit a zároveň od nás žádají aktivitu, sílu odrazu z rukou i nohou v rytmu srdce, dechu i kroků. To vše venku na vzduchu, nejlépe v přírodě. Navíc už dávno lidé přišli na to, že při chůzi se nejlépe přemýšlí, a vedou hovory, rodí se nové myšlenky.

Každý, kdo v práci sedí např. u počítače, pracuje pod umělým osvětlením nebo toho moc v kuse nenachodí, může v tomto funkčním pohybu po čtyřech najít nový rozměr. A nezáleží na věku, záleží, jaký životní styl žijeme. Chůze a běh je nejpřirozenější pohyb člověka a jsou často podceňovány. I pro sportovce a běžce je správně vedený nordic walking & running komplexní trénink, který tělo nepřetíží, ale posílí a vyrovná jeho napětí i díky cvičením s holemi (stretching – protahování).

Díky holím:

- pracují ruce, paže, ramena i trup, a tak daleko více zapojujeme horní část těla oproti přirozené chůzi bez holí
 - lépe se zapojují svaly podél páteře a snižuje se riziko jejich přetížení (lepší dynamika horní části trupu)
 - pracuje více svalů, které pak využívají více energie ze zásob (tzn. zvyšuje se spalování energetických zásob) a to vše při příjemně vnímané zátěži
 - dostáváme impulsy pro napřímení se (hole podporují správné držení těla)
 - musíme se odrazit z ruky i nohy – posilujeme za chůze
 - dostaneme se do přírody, vydechneme si od civilizace, techniky a běžného denního provozu
 - „vyčistíme si hlavu“
 - můžeme se seznámit s novými lidmi
- Jen správné používání holí může přinést tyto přínosy.

Účinky nordic walkingu

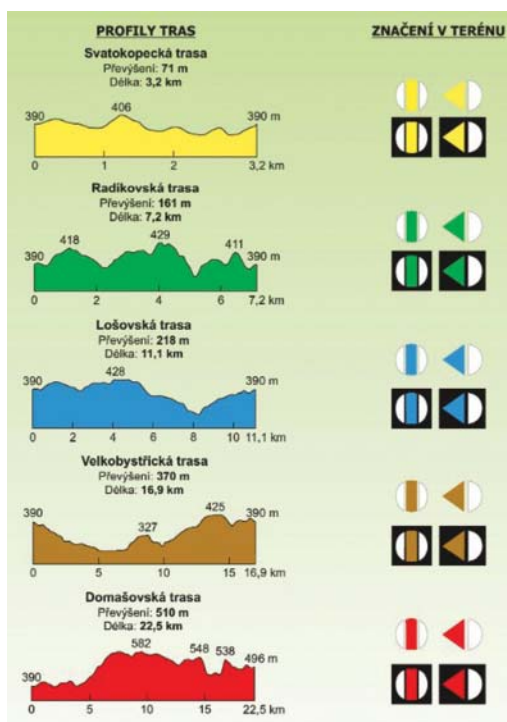
- zapojuje do pohybu 90 % svalů v těle, šetří klouby a kolena, snižuje zátěž kolen u osob s nadváhou
- zvyšuje tělesnou spotřebu kalorií díky pohybu s holemi o průměrně 20 % ve srovnání s normální chůzí
- uvolňuje svalové napětí v oblasti zádočných a ramenních svalů a zároveň významně zvyšuje pohyblivost páteře
- trénink svalů na rukou, zádech, nohou a hýždích, trénink ramenních svalů, stabilizace opěrné soustavy
- aktivuje metabolismus, snižuje obsah tuku a cukru v krevním oběhu
- dodává pohybu s holemi jistotu na hladkém a klouzavém povrchu
- kladně působí proti nemocem krevního oběhu, pomáhá předcházet nebezpečí infarktu
- zvyšuje aerobní výdrž, zvyšuje krevní viskozitu, zlepšuje srdeční činnost, reguluje a zlepšuje krevní tlak
- pozitivně působí na imunitní systém
- zlepšuje náladu, protože pohyb odbourává stres, chůze ve skupině je zábavná

Pro ty, kteří nevěří, jak hole při chůzi pomáhají

Stoupněte si na váhu bez holí. Pak se opřete o hůlky a stoupněte si na váhu znovu. Pokud máte osmdesát kilogramů, s holemi v ruce se tělu odlehčí zhruba o deset až dvacet kilo. To už klouby na nohou opravdu poznají a vám se půjde s tímto „odlehčením“ skutečně mnohem lépe.

Jak začít?

Spolek Nordic Walking vyznačil v oblasti od Svatého Kopečku přes Radíkov, Pohořany, Jívovou až do Domašova nad Bystřicí čtyři tematické okruhy nejen pro nordic walking. Každý ze čtyř okruhů má svůj název, který jej charakterizuje a odlišuje od ostatních. Díky širokému



spektu náročnosti si nordic walking mohou vyzkoušet a užít všichni. Okruhy jsou určeny pro rodiny s dětmi, pro redukci hmotnosti i zvýšení fyzické kondice, a to díky okruhům informujícím o nastavení správné tepové frekvence. Okruhy jsou v délkách cca 3 km, 7 km, 11 km a 23 km. Spolek pořádá společné pohybové aktivity – pohodové vycházky ve skupině, umožňuje zapůjčení holí zdarma. Pokud máte zájem se zúčastnit, napište na e-mail senkio@seznam.cz nebo volejte 605 108 727.



Desatero pro nordic walking

- Před tím, než po dlouhé přestávce zase začnete s tělesnou a sportovní aktivitou, byste to měli zkontrolovat s lékařem.
- U pohybové aktivity bez nadšení nikdo dlouho nevydrží a nepomáhá to ani psychice. Vyhledávejte proto podvědomě úspěch i ve sportování, určete si krátkodobé i dlouhodobé cíle. Krátkodobé cíle ovlivní vaši náladu ihned, dlouhodobé sice vyžadují trpělivost, ale odmění vás dlouhotrvajícím dobrým pocitem.
- Nordic walking je druhem sportu, který vyžaduje velice málo vybavení. Přesto jsou výstroj a výzbroj velmi důležité.
- Rozhodli jste se pro nordic walking? Hledejte podporu u instruktorů, kteří jsou vyškoleni naučit správně techniku chůze nordic walking. V odpovídající výkonnosti a věkové skupině se počáteční těžkosti společně překonávají daleko lépe.
- Začínějte s trpělivostí a s rozumem. Na začátek trochu méně, neriskujte přetížení. Získáte tak v první začáteční fázi zážitky, které vám pomohou jít dál důsledně a úspěšně vaší novou cestou. I když si srdce a krevní oběh navykly na námahu, nepřetěžujte se! I vaše klouby, vazy i šlachy potřebují určitou dobu, aby se na námahu zpevnily.
- Chcete-li zažít hmatatelný úspěch, je nutný průběžný minimální trénink. Příliš krátké ani ojedinělé tréninkové jednotky nepřinesou žádný účinek. Měli byste absolvovat 3–4× týdně nejméně 30 minut, aby si tělo na nový druh námahy zvyklo. Ten, kdo již dříve sportoval, může trénovat častěji a déle. Nechte si poradit od zkušeného instruktora nordic walkingu.
- Úspěch vytrvalostního tréninku závisí na správném zatížení. Námaha nemá být ani příliš nízká, ani příliš vysoká. Příliš nízká námaha nepřináší požadovaný účinek a nedochází ke zlepšení fyzické kondice. Příliš vysoká námaha organismus přetěžuje, obzvláště u začátečníků.
- Jestliže jsou kroky při nordic walkingu stále obtížnější, nemusí to vždy znamenat nedostatek kondice. Někdy jste taky příliš pozdě nebo málo pili. Sportovec se vystavuje zatížení, poté se a musí proto dostatečně pít. Je proto důležité se napít už před sportovní námahou a o přestávkách se starat o další přísun tekutin s vhodným přísunem minerálů a sacharidů.
- K nordic walkingu patří samozřejmě i stretchink. Optimální by bylo před tréninkem, ale i po něm důležité svaly protáhnout. Protáhnutí uvolňuje svaly a chrání před únavou a zraněním.
- A další výhoda: protahovacími cvičeními poznáte ještě lépe své tělo.

Holická mateřská škola má svou pohádkovou babičku a dědečka



Rodinné centrum
Heřmánek

V říjnu letošního roku se holická školka připojila k 18 dalším mateřským školám v Olomouci a blízkém okolí, které mají svou pohádkovou čtecí babičku či dědečka. Program „Přečti“ realizuje v hanácké metropoli Rodinné centrum Heřmánek, z. s., ve spolupráci s pražskou organizací Mezi námi, o. p. s.



Myšlenku, na které je program založen, přibližuje Mgr. Hana Klicperová, jeho oblastní koordinátorka: „Žijeme v době, kdy již není zcela automatické, že prarodiče bydlí se svými vnuky pod jednou střechou, že se spolu pravidelně potkávají, tráví společné chvíle hraním, čtením a povídáním si. Mnohé děti mají prarodiče, kteří ve svém produktivním věku nemají nadbytek volného času, jiní žijí daleko. Pozitivní kontakt se starší generací je pak sporadický nebo žádný. Program „Přečti“ chce propojovat generace a nabídnout dětem pravidelný kontakt s babičkou či dědečkem, kteří jim věnují svůj čas.“ Tento čas je omezený, asi 30 až 45 minut týdně, ale pravidelný. Ideální situace nastává, pokud pohádková babička či děda žijí v blízkosti mateřské školy, a mohou se tak s dětmi potkat nejen ve školce, ale i mimo ni. V Holici se to podařilo, protože zájem o program projevili paní Mgr. Jarmila Horská a pan Mgr. Petr Šafránek, kteří jsou s Holicí neodmyslitelně spjati. Svých rolí pohádkové babičky a pohádkového dědečka se zhostili skvěle, přečtěte si, jak program sami vnímají.

Když slyšíte označení „čtecí babička“, „čtecí dědeček“, vyvolá ve vás toto sousloví nějaké pocity?

JH: „Určitě. Vzpomínám si velmi dobře na svoji babičku, která žila s námi ve společné domácnosti celý svůj život, sice mi nečetla, ale vyprávěla své životní zážitky a příběhy, milovala přírodu, zvířata, všechna její moudra byla podbarvená velkým citem a láskou.“

PŠ: „Vybaví se mi má vnoučata, pohádky a říkanky, které u nás vedou.“

S jakým očekáváním jste do programu „Přečti“ šli?

JH: „Do programu jsem se zapojila po vlastní zkušenosti se svými vnuky, přesvědčila jsem se, jakou sílu má pro děti mluvené slovo, jak v četbě, tak ve vyprávění.“

PŠ: „Byl jsem zvědavý, jak budou děti reagovat. Jestli stejně, nebo jinak než mí vnoučci, které, když jsme spolu, večer uspávám.“

Měli jste z něčeho před začátkem obavy?

JH: „Obavy jsem neměla vůbec žádné, naopak jsem se na dětičky z mateřinky moc těšila.“

PŠ: „Zlobí mě trochu hlas, někdy mám chrapák. Pohádky nečtu, ale vyprávím. A překvapivě jsem se trochu styděl, nechtěl jsem je zklamat. Ale v podstatě jsem se těšil.“

Jde o dobrovolnou aktivitu, není Vám líto investovaného času?

JH: „V žádném případě, pracovat s dětmi je krásná práce, která své výsledky přináší sice později, ale o to hlouběji jsou v myslích dětí uloženy.“

PŠ: „To je dobře využitý čas. Není nic krásnějšího než dětská radost. Se svými vnoučky jsem si vždy rád hrál a pohádky jsme přetvářeli společně.“

Jak děti na čtení před spaním reagují? Usnou?

JH: „Vybrala jsem si oddělení předškoláků. Dnes je dost dětí v mateřských školách o rok déle, protože mají odloženou školní docházku, většinou na žádost rodičů. Usnout se zatím nikomu nepodařilo, naopak rády by si ještě po čtení prohlížely ilustrace a povídaly o přečteném textu.“

PŠ: „Některé usnou, hodně ale poslouchají až do konce. Nesmím být moc akční a humorný, pak se smějí. Abych náhodou nedostal důtku, že nejsem uspavač.“

Co byste řekli člověku, který by přemýšlel nad plusem a mínusem pozice dobrovolné čtecí babičky či dědečka ve školce?

JH: „Myslím si, že tento projekt nemá žádné mínusy. K dětem přichází jiná generace, která přináší klid



a pohodu, vzbuzuje u dětí zase jiný pohled na lidskou společnost, do které senioři neodmyslitelně patří, zvláště v dnešní době, kdy i naše medicína je otevřená celému světu a lidský věk se stále prodlužuje.“

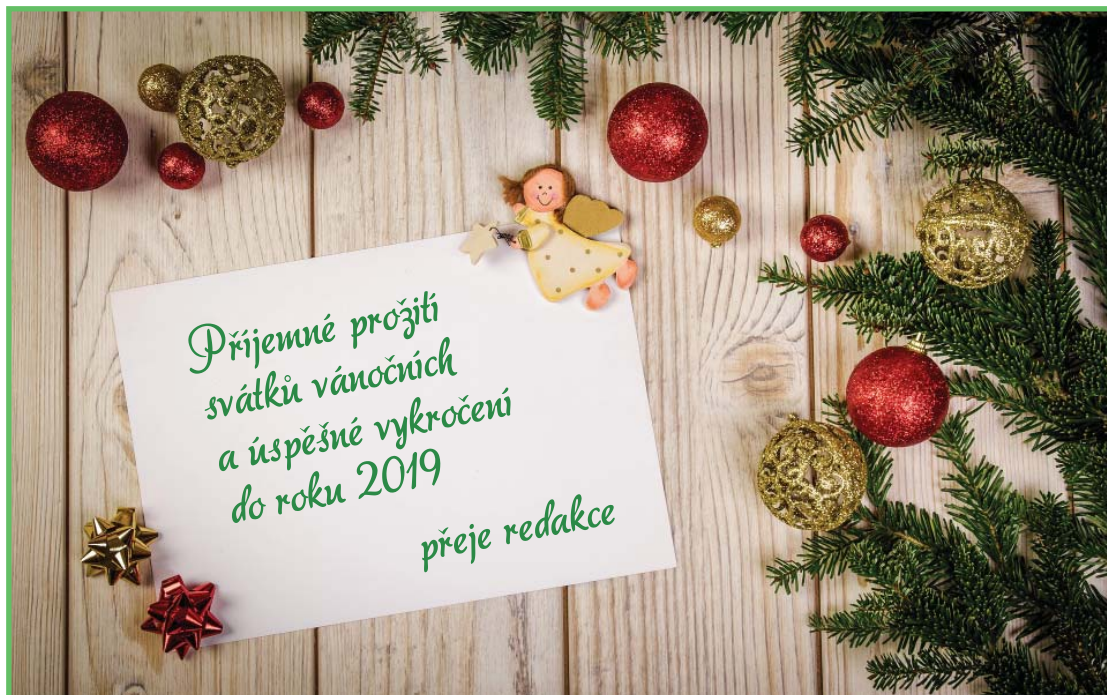
PŠ: „Musíš být trochu dětina a mít radost s nimi. Děti ti vrátí tvou snahu mnohanásobně. Pokud jde o mne, energii dětem nekradu, dávají mi ji tím, že s nimi mohu být. Doporučil bych, ale měl bych konkurenci.“

„Věříme, že propojování generací je cestou ke vzájemnému porozumění, a tak děkujeme každé pohádkové babičce a dědečkovi za jejich nezištnou a obětavou práci,“ dodává Mgr. Hana Klicperová, koordinátorka programu.

Kontakt: www.rc-hermanek.cz;
rc-hermanek@seznam.cz, 777 007 279

Nepotřebné věci přinesly radost i peníze...

V pondělí 26. 11. 2018 se v suterénu Mateřské školy Holice uskutečnil **CHARITATIVNÍ BAZAR**, organizovaný **Rodinným centrem Heřmánek**. Od počátku listopadu sem lidé nosili nepotřebné, ale zachovalé oblečení, boty, knihy, hračky, domácí potřeby, bižuterii, tašky atd. Zboží se nasbíralo skutečně mnoho. Díky velkému zájmu nakupujících a nízkým cenám se podařilo vybrat **10 750 Kč**. Zbylo ještě 20 pytlů oblečení, které poputují klientům Maltéžské pomoci, a 10 krabic dětského oblečení, které pomůže klientkám Poradny pro ženy a dívky. **Utržená částka bude do koruny rozdělena mezi 3 rodiny s malými dětmi nacházející se v nelehké životní situaci**. Rodinné centrum Heřmánek srdečně děkuje všem, kdo se na charitativním bazaru podíleli zprostředkováním zboží, nákupem, či pomocí!



Naši jubilanti

prosinec – leden

Botek Jiří
Himerová Hana
Hrubá Jana
Janda Karel
Jemelková Jůlia
Končický František
Kornel Josef
Kučera Jiří
Kutláková Mária
Linhartová Marie
Ocásková Blahoslava
Skýpala Lubomír

Stoličková Ludmila
Venhudová Ludmila
Vyroubalová Marie

90 a více let

Hanková Drahomíra
Klement Ilja
Navrátil Miroslav
Novák Jaroslav
Pokorná Marie
Vychodil Zdeněk



Benefiční adventní koncert Děti Dětem

15. 12. 2018 v 16.00
Kostel sv. Urbana, Olomouc-Holice

Výtěžek z koncertu bude věnován
Společnosti pro ranou péči.

Účinkují
žáci Základní umělecké školy „Žerotín“ Olomouc.

V programu zazní skladby

Adama Michny z Otradovic,
J. S. Bacha, R. Schumanna,
J. Zmožka, K. Svobody
a další.

Vstupné dobrovolné

Společnost pro ranou péči je nestátní organizace, která poskytuje odborné služby rané péče, podporu a pomoc rodinám, ve kterých se narodilo dítě se zrakovým nebo i s kombinovaným postižením.

www.ranapece.cz



Program:

J. S. Bach: Fuga g moll, BWV 578	Daniel Štědroň – varhany, KEA	pedagog: MgA. Karel Martínek, KEA
R. Schumann: Snění	Julie Velecká – housle <i>hudební doprovod: Mgr. Zdeňka Fridrichová</i>	pedagog: Dalibor Pyš
E. Gigout: Toccata h moll	David Podhora – varhany	pedagog: Mgr. Vladimír Sobotka
Adam Michna z Otradovic: Loutna česká (čtyři části – č. 1, 10, 12, 13)	komorní soubor – zobcové flétny, kytary	pedagogové: BcA. Milan Štědroň, Bc. Kateřina Maňáková
G. Böhm: Preludium a fuga a moll	David Podhora – varhany	pedagog: Mgr. Vladimír Sobotka
Tradicional: Už z hor zní zvon	Jan Salamon – EKN	pedagog: Mgr. Zdeňka Fridrichová
J. Zmožek: Zvonky štěstí	Daniela Šmídová – EKN	pedagog: Mgr. Zdeňka Fridrichová
P. Zábranský: Vánoce v Dáblících	Martin Štěpánek – EKN	pedagog: Mgr. Zdeňka Fridrichová
K. Svoboda: Jdi za štěstím	Jan Salamon – EKN	pedagog: Mgr. Zdeňka Fridrichová
J. S. Bach: Koncert a moll, BWV 1041 – Allegro	Marek Adamec – housle <i>hudební doprovod: Mgr. Vladimír Sobotka</i>	pedagog: Dalibor Pyš
Barokní kancionál: Tři vánoční písně	komorní soubor – zobcové flétny, kytary	pedagogové: BcA. Milan Štědroň, Bc. Kateřina Maňáková

Program připravili:

žáci a pedagogové Základní umělecké školy „Žerotín“ Olomouc, Kavaleristů 6, a student a pedagog Konzervatoře Evangelické akademie Olomouc (KEA)

HOLICKÉ NOVINY, noviny městské části | Za redakční radu: František Ryšánek, info@naseholice.cz | Vydává: Statutární město Olomouc
Grafické zpracování a příprava pro tisk: ANAG, spol. s r.o., Kollárovo nám. 698/7, 779 00 Olomouc

Tisk: Profi-tisk group s.r.o., Kyselovská 125, 783 01 Olomouc | Vychází v Olomouci 5x ročně | Evidenční číslo tisku MK: E 11131
Číslo 5 | Vyšlo v prosinci 2018 | Termín pro zaslání příspěvků do dalšího čísla: 18. 1. 2019 | Orientační datum vydání dalšího čísla: 1. 2. 2019