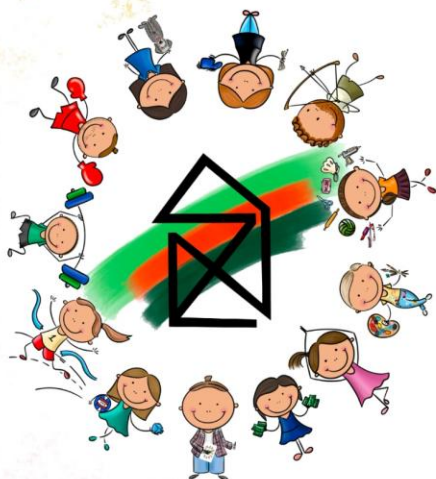
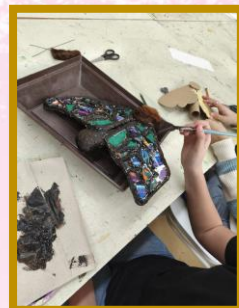


SVČ DOMAČEK VALAŠSKÉ MEZIŘÍČÍ

Zpravodaj



Červen 2025





Úvodem

Jsem opravdu vděčný za to, jak se u nás k volnočasovému vzdělávání přistupuje. Jaký postoj k němu mají nejen ti, co o něm rozhodují, ale také rodiče a hlavně děti. U nás ve městě máme možnost nabízet opravdu pestrrou škálu kroužků a aktivit, protože máme dva nejdůležitější aspekty, které jsou k tomu nutné. Tím prvním jsou lidé – bez jejich nadšení a zapálení by nebyl kroužek. A chci tu opravdu zdůraznit, jak moc důležité je mít ty správné lidi, kteří to vedou s nadšením, zápallem a chutí. Ono se to špatně předstírá, o to víc to pak akcentuje tu danou aktivitu. Každý pedagog či externista jsou v něčem výjimeční, mají svůj styl a dávají tomu „kus sebe“. Tím druhým aspektem je prostor – ten je u nás velkorysý. Budova bývalé školy skýtá spoustu možností a mým úkolem je naplánovat jejich využití tak, aby bylo ekonomické a dávalo smysl. Jestli se mi to daří? Já si myslím, že ano.

Kromě závěru kroužkového roku jsme si letos oslavili 20. výročí v budově na Zdeňka Fibicha.

V návaznosti na to jsme uspořádali akci DOD – den otevřeného Domečku. A byla to jízda.

Spolupráce mezi námi všemi byla nosným bodem akce, která se dle mého vydařila na jedničku. Otevřené prostory, prohlídky, workshopy, venkovní prostor s občerstvením a skákačím hrady a mnohé další. Následovaly vystoupení jednotlivých kroužků v tělocvičně a na závěr jedno velké překvapení.

Překvapení ve formě kroužkového domina. To znamená, že jsme na sebe namotali několik desítek kroužků a vymysleli scénář, aby na sebe navazovaly. Výsledkem byla úžasná podívaná, protože děti se toho chopily opravdu svědomitě. A nejen děti, někde spolupracovali i vedoucí. Pro mě to byla opravdu velká věc, vidět plnou tělocvičnu rodičů, které sledují své děti právě při vystoupeních nebo závěrečném dominu. Bylo to dojemné a já v tu chvíli cítil opravdové štěstí za to, co můžeme lidem v našem městě přinášet. Ještě jednou tady děkuji všem zúčastněným, celému týmu i dětem, které se toho nebály a vytvořily nezapomenutelný zážitek.

A teď už nezbývá než popřát všem krásné léto plné zážitků, akce, ale taky klidu. Protože si toho ani nevšimneme a prázdniny budou končit, začne nový školní rok a celé se to roztočí zase a opět znovu. Čím více si uvědomujeme přítomný okamžik, tím pomalejší ten proces je. Takže pokud si chceme prodloužit léto, nemysleme u toho na to co bylo, co bude, ale co je. A nebo si dělejte co chcete, to je taky možnost. Žádná z nich není špatně ani dobře.

Tak hezké léto!

Mgr. David Holec





SRDEČNĚ ZVEME RODIČE NA ODBORNOU PŘEDNÁŠKU
S NÁZORNÝMI UKÁZKAMI NA TÉMA:

ZÁKLADY PRVNÍ POMOCI ZAMĚŘENÉ NA DĚTSKÝ VĚK

ZDARMA

lektor: Bc. Michaela Liebelová

Místo: SVČ Domeček, VM

16.6.2025 od 15:00 do 18:00

BUĎTE PŘIPRAVENI NA LETNÍ DOBRODRUŽSTVÍ. PŘIJĎTE SI OSVOJIT ZÁKLADY PRVNÍ POMOCI
PRO DĚTI S PRAKTICKÝMI UKÁZKAMI A TIPY, KTERÉ SE MOHOU HODIT NEJEN O PRÁZDNINÁCH.



NA AKCI NENÍ NUTNO SE PŘIHLAŠOVAT
VÍCE INFORMACÍ NA TEL: 778 520 264



Název	Zahájení	Cena	Věk
Kruťácký tábor (2 volná místa)	7. 7. 2025	2600,-	11+
Heuréka (pobytový) (4 volná místa)	7. 7. 2025	3400,-	7+
Kuchařský tábor I. (2 volná místa)	7. 7. 2025	2400,-	8+
Hasičský tábor s Tlapkama 1	14. 7. 2025	2100,-	3+
Dance Glow	14. 7. 2025	2400,-	9+
Sportovní tábor Jasenice (1 volné místo)	21. 7. 2025	2300,-	6+
Survivor Trubiska (pobytový) (2 volná místa)	21. 7. 2025	3900,-	10+
Myslivecký tábor 2 (2 volná místa)	21. 7. 2025	2900,-	7+
Auto-moto tábor (2 volná místa)	21. 7. 2025	2600,-	8+
Box CAMP s Kubou	28. 7. 2025	2400,-	12+
S táborem do přírody (2 volná místa)	21. 7. 2025	2400,-	7+
Hobby horsing	28. 7. 2025	2600,-	8+
Rybářský tábor	28. 7. 2025	2900,-	10+



Název	Zahájení	Cena	Věk
Dance mania camp	4. 8. 2025	2400,-	9+
Cestou necestou (Jarcová) (2 volná místa)	4. 8. 2025	3600,-	10+
Lezecký – pobytový (4 volná místa)	4. 8. 2025	3600,-	10+
Florbal Camp	4. 8. 2025	2600,-	9+
Hasičský tábor s Tlapkama 2 (2 volná místa)	18. 8. 2025	2100,-	3+
Taneční tábor s Žandou (1 volné místo)	18. 8. 2025	2400,-	7+
Školka v domečku 4 (2 volná místa)	25. 8. 2025	2400,-	3+
Parkour tábor (1 volné místo)	25. 8. 2025	2600,-	8+





PRAŽDNIŇOVÁ VÝZVA 4



JE TO TADY ZASE !

PRAŽDNIŇY JSOU ZA DVEŘMI A NÁS
ČEKÁ UŽ ČTVRTÁ LETNÍ VÝZVA. TAK SE

ZAPOJ A BAV SE !

ZAČÍNÁME 30.6.2025



SLEDUJ FB STRÁNKY DOMEČKU A DOZVÍŠ SE VÍC



Aktuality

Kroužky 2025/2026

Taneční

Název kroužku	Věk	Den konání	Cena za rok
Aerobic mini	3-6	OZNÁMÍME	1700,-
Dance for baby 1	2-5	OZNÁMÍME	1700,-
Dance for baby 2	2-5	OZNÁMÍME	1700,-
Hula a stuha	7-12	OZNÁMÍME	1700,-
JumpFIT kids	7-15	OZNÁMÍME	1700,-
Just dance	7-12	OZNÁMÍME	1700,-
Mixdance	6-10	OZNÁMÍME	1700,-
Ovečky	5-7	ČT 16:00	1500,-
Street dance: junioři	12-18	ÚT 17:00	1700,-
Zumba a aerobic team	8-12	OZNÁMÍME	1700,-

Přihlašování tentokrát
spouštíme 4. 9. 2025!



Je to z důvodu toho, že dříve
stejně nevíte rozvrhy a takto
si to můžete mnohem lépe
naplánavat.



Přihlašování od 4. 9. 2025 na www.domecekvalmez.cz

Kroužky 2025/2026

Sportovní

Název kroužku	Věk	Den konání	Cena za rok
Atletická školička I	4-6	ST 16:30	1200,-
Atletická školička II	4-6	ST 17:30	1200,-
Atletika ml. příprava	6-10	PO 16:00	1400,-
Atletika st. příprava	10-12	ÚT 15:00	1400,-
Atletika ml. žactvo	12-13	PO 16:30	1400,-
Atletika st. žactvo	13-14	PO 15:00	1400,-
Atletika dorost	15-20	PO 15:00	1400,-
Box dospělí	18+	PO, ST, PÁ 17:00	5000,-
Box mládež	12-18	PO, ST, PÁ 16:00	2400,-
Box mladší děti	5-8	PO 15:00	1600,-
Box starší děti	9-13	ÚT 15:00	1600,-
Buď fit	10-14	ČT 16:30	1700,-
Crossfit a ninja kids	9-14	ÚT 15:00	
Florbal mladší	6-10	ČT 16:00	1600,-
Florbal starší	11-15	ČT 17:00	1600,-
Freestyle koloběžky	8-18	ČT 16:00	1800,-
Hobby horsing	8-15	PO 17:00	1600,-



Ty jo, tento
rok? To bude
zase jízda!



Přihlašování od 4. 9. 2025 na www.domecekvalmez.cz

Kroužky 2025/2026

Sportovní

Název kroužku	Věk	Den konání	Cena za rok
Horolezci: čtvrtek	9-15	ČT 14:30	1400,-
Horolezci: pondělí	9-15	PO 16:00	1400,-
Horolezčata	6-8	ST 15:00	1400,-
Horolez děti a rodiče	2-8	ČT 15:30	1000,-
Karate	9-25	PO, ČT 18:00	1800,-
Krav maga pro děti	8-12	ČT 15:30	1800,-
Kung Fu	9-55	PO, ST 17:00	3200,-
Lukostřelba a archery	8-18	PO 15:00	1400,-
MamaFit	18+	OZNÁMÍME	
Parkour reSTART 1	6-15	ÚT 16:00	1400,-
Parkour reSTART 2	6-15	ÚT 17:00	1400,-
Skippy – mírně pokročilí	6-15	PO 16:00	1800,-
Skippy – začátečníci	6-10	PO 14:30	1800,-
Stolní tenis	11-18	ST 17:00	1600,-
Střelecký klub	10-18	ÚT 15:00	1400,-
True Gym	12+	VIZ WEB	5000,-
Vzpírání	9-18	ST 16:30, PÁ 16:00	1800,-



Přihlašování od 4. 9. 2025 na www.domecekvalmez.cz

Kroužky 2025/2026

Výtvarné a rukodělné

Název kroužku	Věk	Den konání	Cena za rok
Ateliér	15+	ST 16:00	2200,-
Animace – mládež	12-18	ČT 15:00	3600,-
Animace – děti	6-11	ÚT 15:00	3600,-
Ateliér do kapsy	7-15	ST 14:30	1800,-
Hravá výtvarna s Katkou	6-12	PÁ 15:00	1800,-
Keramika čtvrtek	7-15	ČT 14:00	1800,-
Keramika pondělí	7-18	PO 14:00	1800,-
Keramika rodiče s dětmi	3-6	ST 16:00	1400,-
Keramika s Eliškou	18+	ČT 15:30	2900,-
Keramika s Mišou	13+	PO 16:00	2900,-
Keramika středa	7-18	ST 14:30	1800,-
Šíkula s Eliškou	3-6	ÚT 16:00	1400,-
Šíkula s Terkou	3-6	ÚT 16:00	1400,-
Štětcohrátky	6-15	ÚT 16:00	1800,-
Tvořilci	5-7	ČT 16:00	1400,-
Výtvarná škola	12+	PO 16:00	2200,-
Výtvarníci	8-18	ČT 14:30	1800,-
Výtvarný ateliér	8-15	ČT 16:00	1800,-



Přihlašování od 4. 9. 2025 na www.domecekvalmez.cz



Aktuality

Kroužky 2025/2026 Hobby, zdraví, jazyky

Název kroužku	Věk	Den konání	Cena za rok
Motokroužek 1	7-10	ČT 15:00	4000,-
Motokroužek 2	7-15	ČT 16:30	4000,-
Nerf klub	8-15	ÚT 16:00	1600,-
Sladké pečení s Andrejkou	8-15	ST 15:00	2200,-
Šachy: pokročilí	7-15	ST 16:30	1200,-
Šachy: začátečníci	7-15	ST 15:30	1200,-
Vaření I.	8-15	ÚT 14:30	2000,-
Vaření II.	8-15	ÚT 16:00	2000,-
Vaření III.	8-15	ST 16:30	2000,-
Zdravotnický kroužek	6-18	ČT 16:00	2200,-
Železniční modeláři	9+	PO 15:30	1600,-

Místa bude dost, nebojte se.
Máte čas si pořádně
promyslet, jaké kroužky
budete navštěvovat.



Přihlašování od 4. 9. 2025 na www.domecekvalmez.cz

Kroužky 2025/2026 Hobby, zdraví, jazyky

Název kroužku	Věk	Den konání	Cena za rok
Airsoft	10-18	ÚT 17:00	2000,-
Elektrotechnik ml.	6-10	ST 16:00	1800,-
Elektrotechnik st.	11-18	ST 16:00	1800,-
E-sport: CS	10-20	ČT 18:00	1600,-
Francouzština I	8-18	PO 15:00	2800,-
Francouzština II	10-18	PO 16:00	2800,-
Francouzština III	10-18	PO 17:00	2800,-
Holčičí kroužek	7-15	PO 16:30	1600,-
KOS – kruh sdílení	13-19	ST 16:00	1200,-
Lego master	8-15	ÚT 16:00	1600,-
Logohrátky I.	3-4	OZNÁMÍME	2000,-
Logohrátky II.	5-7	OZNÁMÍME	2000,-
Malý kuchtík	5-8	ČT 14:00	2000,-
Malý kuchtík dopo	5-8	ST 09:00	2000,-



Přihlašování od 4. 9. 2025 na www.domecekvalmez.cz

Kroužky 2025/2026 Hudební

Název kroužku	Věk	Den konání	Cena za rok
Klavír I.	7-12	OZNÁMÍME	3000,-
Klavír II.	7-12	OZNÁMÍME	3000,-
Klavír III.	7-12	OZNÁMÍME	3000,-
Klavír IV.	7-12	OZNÁMÍME	3000,-
Kytara pokročilí s Nelčou	10-15	PO 18:00	1600,-
Kytara začátečníci	6-8	ST 16:00	1600,-
Kytara začátečníci	9+	ČT 16:00	1600,-

Platba bude na celý rok, v
případě vyšších částek u
některých kroužků můžeme
rozložit do více měsíců.



Přihlašování od 4. 9. 2025 na www.domecekvalmez.cz

Kroužky 2025/2026 Polytechnika a přírodověda

Název kroužku	Věk	Den konání	Cena za rok
3D dílna a roboti I	8-18	ST 17:00	2400,-
3D dílna a roboti II	8-18	ČT 17:00	2400,-
3D kroužek	8-15	PO 17:00	3600,-
Malý skřítek	4-8	PO 15:00	1500,-
Myslivecký kroužek Krhová	7-15	ČT 16:00	1600,-
Rybářský kroužek	10-15	ÚT 16:30	1600,-
Tlapku na to	7-15	ÚT 15:00	1500,-
Včelařský kroužek	6-15	ČT 15:00	1500,-

Veškerá nabídka je taky na
webu
www.domecekvalmez.cz a
přihlašování je pouze
elektronicky. Děkujeme.



Přihlašování od 4. 9. 2025 na www.domecekvalmez.cz



Aktuality

Kroužky 2025/2026 Pro nejmenší

Název kroužku	Věk	Den konání	Cena za rok
Dopolední herna	1-2	PÁ 10:00	1200,-
Dopolední cvičení rodičů s dětmi	2-3	PÁ 9:00	1200,-
Lego hrátky pro nejmenší	4-7	ÚT 15:00	1600,-
Malý hasič I.	3-5	ÚT 15:30	1600,-
Malý hasič II.	4-6	ÚT 16:45	1600,-
Mrňouskové s Anet	3-5	PO 16:00	2000,-
Mrňouskové s Anet II.	3-5	ST 15:30	2000,-
Mrňouskové s Terkou	3-5	PO 16:00	2000,-
Odp. cvič. rodičů s dětmi	3-5	ST 15:30	1400,-
Pidilidi	2-5	ÚT 8:30	1500,-



Pokud budete mít
nějaký dotaz,
neváhejte volat!
770 113 182



Přihlašování od 4. 9. 2025 na www.domecekvalmez.cz



Co se u nás dělo...

Dětské slyšení: když město naslouchá dětem

V návaznosti na Den Země proběhlo i letos tradiční Dětské slyšení, při kterém dostaly děti z místních základních škol skvělou příležitost zeptat se na vše, co je trápí, zajímá nebo co by ve svém městě rády změnily.

A nebylo to jen tak obyčejné setkání – na jejich otázky odpovídali přímo představitelé města, a to s otevřeností, respektem a ochotou naslouchat.

Děti otevřely řadu důležitých témat – mluvilo se o ochraně přírody, čistotě veřejných prostor, bezpečnosti při cestě do školy, ale také o možnostech trávení volného času nebo o místech, kde se mohou scházet s kamarády.

Velký dík patří všem dětem za jejich odvahu, zvědavost i chuť přemýšlet o městě, ve kterém žijí. A stejně tak i zástupcům města, kteří dětský hlas slyší a berou ho vážně.

Protože právě děti jsou budoucností našeho města – a jejich hlas má smysl už dnes.





Co se u nás dělo...

Těšíme se na léto... se smysly.

Naše poslední předprázdninové Smyslohraní se neslo v duchu očekávání letních radovánek. Tématem bylo: Těšíme se na léto.

Děti si opět vyzkoušely hru s různými materiály – suchými i mokřými – a to všemi smysly. Čekala je spousta podnětů k objevování, zkoušení a tvoření, a to vše zábavnou a hravou formou. Sluníčková atmosféra, letní barvy a smích napovídaly, že se prázdniny opravdu blíží.

Děkujeme všem dětem i rodičům za krásný společný čas a těšíme se zase po létě.





Co se u nás dělo...

Muzejní noc v Domečku? Plná dobrodružství

Letošní Muzejní noc byla u nás v Domečku opravdu nezapomenutelná. Připravili jsme totiž speciální dobrodružnou "Stezku hraničářova učně", která lákala malé i velké návštěvníky k plnění zábavných, ale i trochu náročnějších úkolů.

Na stezce si odvážní učni vyzkoušeli tiché plížení, horolezení po lezecké stěně, bystrost při hledání ukrytých zvířat a také střelení z luku – a to pod vedením mistryně republiky v lukostřelbě. Atmosféra byla tajemná i hravá, a Domeček se na chvíli proměnil v tréninkové místo pro všechny budoucí strážce lesa a přírody. Děkujeme všem návštěvníkům za skvělou energii. Tak zase příště, ahoj.





Co se u nás dělo...

Den dětí na zámku: výška, odvaha i postřeh

V krásném prostředí zámku Kinských jsme letos oslavili Den dětí pořádně aktivně. Pro malé návštěvníky jsme připravili lezecké stanoviště, kde si mohli vyzkoušet svou odvahu, šikovnost i hbitost. Děti si užily lezeckou dráhu, zábavné sjetí po slide, ale největší výzvou (a zároveň zážitkem) bylo vylézt na opravdový strom. Kromě toho si mohly procvičit svůj postřeh a rychlé reakce v hravé pohybové soutěži.

Atmosféra byla skvělá, počasí přálo a děti si den plný dobrodružství opravdu užily. Děkuje všem malým lezcům za odvahu a elán.





Co se u nás dělo...

20 let v budově - Den otevřeného domečku

V rámci oslav 20 let Domečku v naší budově jsme uspořádali Den otevřeného Domečku – a byla to pořádná jízda! Návštěvníci si mohli projít všechny kouty Domečku – učebny, tělocvičny, taneční sály, moto dílny i další prostory, kde běžně tvoříme a sportujeme. Probíhaly komentované prohlídky, představili jsme nabídku kroužků pro školní rok 2025/26 a připravili jsme také spoustu zábavy pro děti: tvořivé dílničky, workshopy, velkou herní zónu s překážkovou dráhou, skákacími hrady, bublifukovou výtvarku a hračky. Nechybělo ani bádání v našem jezírku nebo myslivecká výstava se psy. Po celém Domečku děti provázela letní stezka s úkoly – a kdo ji zvládl, ten si odnesl malou odměnu. Během dne se uskutečnil i blok vystoupení dětí z našich kroužků a celý program zakončilo slavnostní Domečkové DOMINO – ukázka toho nejlepšího, co u nás během roku vzniká. Byl to den plný radosti, smíchu, tvoření a zážitků. Děkujeme, že jste ho oslavili s námi – my na něj budeme ještě dlouho vzpomínat!





Co se u nás dělo...





Z kroužků v Domečku

Kluci z Domečku zářili na florbalovém turnaji

V sobotu 24. května se naši florbalisti z Domečku vydali do Nového Jičína, kde se v hale ABC konal turnaj osmi týmů.

První zápas byl pořádně ostrý start – hned prohra.

Ale kluci to nevzdali, naopak se semkli a do dalších dvou zápasů šli s chutí a bojovností. A výsledek? Dvě krásné výhry!

V celkovém pořadí se naši borci umístili na parádním 4. místě a my jsme na ně moc pyšní. Atmosféra byla skvělá – díky dětem za jejich nasazení a radost ze hry, rodičům za hlasitou a srdečnou podporu z tribuny a samozřejmě velké díky patří i našemu trenérovi Lukymu Koňáříkovi, který kluky skvěle vedl.

Byl to povedený den plný sportu, týmového ducha a dobré nálady.





Z kroužků v Domečku

Můří proměna ve výtvarnicích

Výtvarníci z Domečku se letos ponořili do světa nočních motýlů – můr. Hmyz je pro nás stálým zdrojem inspirace a můry nás zaujaly svou tajemnou krásou a rozmanitostí.

Děti během dvou měsíců vytvořily vlastní modely můr z kartonu, papírové pásky, toaletního papíru, látek, umělé kožešiny a akrylových barev. Každé dítě si navrhlo tvar křídel, tělo zhotovilo z ruličky od utěrek a celý objekt ozdobilo podle své fantazie. Nechyběla temná barevnost, huňatá tykadla ani výtvarně zpracované podložky.

Výsledné objekty byly originální, nápadité a děti na ně mohou být právem hrdé. Projekt rozvíjel jejich kreativitu, trpělivost i smysl pro detail – a opět ukázal, že i hmyz může být krásnou inspirací pro umění.





Z kroužků v Domečku

Úspěšné atletické jaro v Domečku

Atletická sezóna se letos rozběhla naplno a naši nejmenší sportovci z přípravy a minipřípravy se rozhodně neztratili! V květnu a červnu se zúčastnili několika závodů, kde nejen sbírali zkušenosti, ale také cenné medaile a pěkná umístění.

30. května 2025 se příprava a minipříprava zúčastnila atletických závodů v netradičních disciplínách v Rožnově pod Radhoštěm. Naši sportovci si vedli výborně a domů si odvezli krásné medaile Ellen Marková, Ema Kovaříčková, Thomas Kleindorf a Mikuláš Kozelský.

4. června 2025 pořádal SVČ Domeček Rožnov Atletický čtyřboj pro minipřípravku a přípravku. V silné konkurenci se prosadila Eliška Pupíková, která v kategorii minipřípravek obsadila skvělé druhé místo. V kategorii přípravek se na stupně vítězů postavila i Laura Landa, která vybojovala třetí místo.

9. června 2025 jsme my, SVČ Domeček Valašské Meziříčí, společně s Atletickým oddílem Valašské Meziříčí, uspořádali štafetové závody přípravek a minipřípravek. Soutěžilo se ve štafetách 8x100 m a 8x200 m, složených vždy ze čtyř dívek a čtyř chlapců. Akce se zúčastnili i mladí atleti ze SVČ Domeček Rožnov pod Radhoštěm a panovala skvělá sportovní atmosféra.

Děkujeme všem závodníkům za nasazení, rodičům za podporu a organizátorům za výbornou spolupráci.





Z kroužků v Domečku

Taneční rozloučení v rytmu cirkusu

Naše letošní rozlučkové taneční hodiny proběhly stylově – pod širým nebem v krásném zámeckém parku Kinských a v cirkusovém duchu. Děti si vyzkoušely nejrůznější cirkusové dovednosti – od žonglování a provazochodectví, přes točení s kruhy až po tanec se stuhami. Atmosféra byla hravá, veselá a plná pohybu.

Vrchol celé hodiny přišel v přírodním amfiteátru, kde děti předvedly své taneční umění nejen rodičům, ale i náhodným kolemjdoucím.

Nechyběla ani chvíle klidu – na závěr jsme si užili společnou relaxační jógu a pohodový piknik ve stínu stromů.

Děkujeme všem tanečníkům, rodičům a podporovatelům za krásný společný rok. Rozloučili jsme se s úsměvem a těšíme se na další společná taneční dobrodružství.





Na slovíčko s...

David Hladil

Sport a pohyb jsou nedílnou součástí života našeho kolegy Davida, který v Domečku vede sportovní kroužky, včetně netradičního vzpírání pro děti.

Kromě toho působí

také jako hasič, což z něj dělá člověka s pevnou vůlí a velkým srdcem pro pomoc druhým. S Davidem jsme si povídali o tom, jaké to je vést děti v tak netradičním sportu, jak zvládá spojit práci hasiče a trenéra, ale i o tom, co ho na sportu baví a inspiruje.

1. Jaké to je vést kroužek vzpírání pro děti v Domečku? Přichází s tím nějaké zvláštní výzvy nebo překvapení? A setkal ses někdy s předsudky vůči vzpírání v dětském věku?

Kroužek vzpírání je pro mě jako lektora hodně pohodový. Vzpírání je hlavně o technice, rychlosti a síle. Trénujeme skoky, hody, krátké intervaly a samozřejmě sílu. Všechno má dost prostoru na odpočinek, takže se během tréninku stihne i hodně zasmát.

Jedna z výzev je názvosloví cviků — dětem dělá problém zapamatovat si i těch pár základních. Takže začátky tréninků jsou často taková malá "maturita" pro všechny.

Co se týče předsudků ohledně silového tréninku u dětí a žen, ty jsme museli překonávat hlavně zpočátku. Pomohly nám i přednášky s odborníky z Masarykovy univerzity. Například mýtus, že silový trénink brzdí růst — to nebylo nikdy vědecky potvrzeno. Růst může ovlivnit přetížení, nedostatek spánku nebo jídla, ale to platí pro jakýkoli sport. Děti vlastně posilují od narození. Už zvedání hlavičky je náročné úsilí. A tak je trochu paradox, když ti samí rodiče o pár let později protestují, že jejich dítě dělá dřepy s pětikilovou činkou...





Na slovíčko s...

3. Kromě vedení kroužků pracuješ také jako hasič – dokážeš říct, co ti sport a práce s dětmi dávají do profesního života a naopak?

Sport je samozřejmě základem pro práci hasiče. Díky němu pro mě nejsou fyzické prověrky problém — dokonce se s kolegy předháníme, kdo bude mít v územním obvodu nejvíce bodů. Jako hasičovi mi práce v Domečku přináší hlavně rozvoj komunikačních dovedností — nejen směrem k dětem, ale i k dospělým. U zásahů se to hodí v mnoha případech, tím spíš, že u hasičů působím také jako zdravotník.

Naopak jako pracovníkovi Domečku mi hasičina dává spoustu inspirace pro tábory, hry a další aktivity. Díky kontaktům z hasičského prostředí se nám také daří pořádat oblíbený Tábor každodenních hrdinů.

4. Co bys poradil dětem, které se sportem teprve začínají – jak u něj vydržet a neztratit radost?

To je velmi těžké. Každé dítě je jiné a každé bude mít jinou motivaci, proč sportovat. Navíc se to mění s věkem — jinak to máš v 5, 12 nebo 22 letech. Podle mě je nejrelevantnější důvod, proč u sportu zůstat, ten, že ti zlepšuje kondici a pohyb je přirozená a důležitá součást života.

Představím dva extrémy. Na jedné straně člověka, kterému nedělá problém vyjít s batohem na Lysou horu, zvednout postel při vysávání nebo postavit s kámošem bunkr z těžkých trámů. Na druhé straně někoho, kdo má tak špatnou kondici, že mu dělá problém vstát ze židle, vyjít do třetího patra, otevřít sklenici nebo mluvit při chůzi. Tyhle každodenní činnosti teď bereš jako samozřejmost — ale přijde doba, kdy pro tebe budou náročné. Sport tuhle dobu posouvá co nejdál.

Tuhle myšlenku ale těžko vysvětlíš šestiletému dítěti.

Takže moje rada pro děti je jednoduchá:

Najdi si sport, který tě baví, a dej tomu čas.

Bav se pohybem. Díky sportu poznáš spoustu nových kamarádů a zažiješ dobrodružství, která na displeji nenajdeš.



Na slovíčko s...

5. A trochu zlehka na závěr – jaký sport tě nikdy neoslovil, i když jsi sportovec každým coulem? A jak jsi na tom dnes třeba s ping pongem?

Sport, který mě nikdy neoslovil... no, nevím, jestli se tomu dá úplně říkat sport, ale asi to bude tanec. To mi nikdy nešlo a ani mě to nebavilo.

A co se týče stolního tenisu, tak s ním mám teď takový "pauzový" vztah. Vzhledem k nabitému pracovnímu a rodinnému životu jsem musel něco omezit — a pinec je zrovna sport, který vyžaduje pravidelný trénink a zabírá skoro každý druhý víkend. Ještě pár sezón po konci aktivního tréninku jsem klukům v několika zápasech pomohl. Dokonce se mi podařilo porazit pár dobrých hráčů, z čehož mám takovou škodolibou radost.





Nabízíme

- **Herna žirafka** (oslavy, dětské párty) 1500,-/odpoledne
- **Taneční sál** (větší se zrcadly) 320,-/hod
- **Malá klubovna** 200,-/hod
- **Velká klubovna** 250,-/hod
- **Tělocvična** 500,-/hod

Pro objednávky volejte 770 113 182 v čase 8 - 15 hodin



Otevírací doba HERNY ŽIRAFKA
pondělí-čtvrtek
8:00-12:00, 14:00-18:00



www.domecekvalmez.cz



Středisko volného času Domeček Valašské Meziříčí, příspěvková organizace, Zdeňka Fibicha 287, 757 01 Valašské Meziříčí
Tel: 770 113 188, 770 113 182

Email: domecek@domecekvalmez.cz

IČO: 750 464 40

Zpracovala: Veronika Kalichová, články a fotky: kolektiv SVČ

Grafická úprava: Mgr. Tereza Hegerová

