



Senioři v Šanově prožili aktivní odpoledne



Studenti čtvrtého ročníku oboru Sociální činnost ze střední školy na Přímětické realizují maturitní projekty. Ty jsou součástí odborné části maturitní zkoušky. Probíhají v různých sociálních zařízeních.

V pondělí 23. ledna se prezentovala pětice studentek v Domově pro seniory Šanov. Akce probíhala souběžně ve dvou budovách tohoto zařízení. Trojice studentek (Kateřina Moučková, Karolína Svěráková, Vendula Kondratíková) se do práce s klienty domova pustila skutečně s plným nasazením.

V úvodu děvčata představila své záměry a názvy projektů. Všechny studentky se zaměřily na aktivizační techniky a vytvořily pro seniory didaktický materiál. Katka reminiscenční pexeso a puzzle, Karolína obrázková cvičení a Vendula matematická cvičení a představy. Než se všichni pustili do práce, krátce si zacvičili a protáhli se. Pak následovaly jednotlivé úkoly. A bylo jich opravdu mnoho. Skládání puzzlí a pexesa, poznávání předmětů a fotografií herců stříbrného plátna. Ti zdatnější si mohli procvičit matematické operace či určovat správnost římských číslic. Všichni se snažili, vášnivě debatovali či vzpomínali na mládí.

Do projektu se také zapojili příomní pedagogové a vedení školy. Atmosféra je totiž do tohoto dění úplně vtáhla.

Ve vedlejší budově se prezen-



tovaly další dvě studentky. Jejich práce byly z tak trochu jiného didaktického soudku. Michaela Zsagarová procvičovala s klienty jejich hudební paměť. Součástí úkolů tak bylo například poznávací kolo pís-

ni, melodií i hra na různé hudební nástroje. Mezi ně patřil například drnkací nástroj ukulele podobný kytáře. S Kateřinou Vitovskou si pak senioři namáhali mozek u vědomostních kvízů, citátů a rčení.

Studentky připravily pro seniory v Šanově opravdu aktivní dopoledne. Projekty pak hodnotili klienti domova jako smysluplné a obohacující.

Mgr. Kateřina Kotoučová (PI)

Nejúspěšnější sportovec okresu Znojmo za rok 2016

ANKETA

Rok se s rokem sešel a ve středu 1. února proběhlo ve znojemském divadle slavnostní vyhlášení ankety „Nejúspěšnější sportovec okresu Znojmo za rok 2016“.

Tuto akci připravilo Město Znojmo, Mor. Krumlov, Miroslav, Jevišovice a Okresní sdružení ČUS Znojmo. Během zdářlého slavnostního večera byly vyhlášeny a oceněny tyto kategorie:

Sportovní talent okresu

10. Marek Hlávka – Cyklotrial SVČ
9. Ota Kohoutek ml. – Fotbal I. SC
8. Tereza Coufalová – Plavání TJ Zn.
7. Sidartha Šivila – Atletika TJ Zn.
6. Sabina Dajčarová – Sport. střelba
5. Filip Daberger – Fotbal TJ Znojmo
4. Filip Čajka – Plavání TJ Znojmo
3. Matyáš Červinka – Gymnastika
2. Adéla Držmišková – Plavání TJ Zn.
1. Adam Hlobeň – Plavání TJ Znojmo

Sportovní kolektiv - seniorský tým okresu

5. Znojmo Knights – Americký fotbal
4. TJ Znojmo Laufen – Florbal
3. I. SC Znojmo – Fotbal
2. TJ Znojmo – Plavání štafeta mužů
1. Orli Znojmo - Hokej

Sportovní kolektiv - junioři

5. TJ Znojmo – Atletika dorost
4. TJ Znojmo – Korfbal dorost
3. HC Znojmeští Orli - junioři
2. KSG Znojmo - dívky
1. VK Pegas Znojmo - junioři

Osobnost okresu Znojmo v oblasti sportu

Milan Samek, Luděk Gross, Milan Fridrich, Josef Šoba a Jiří Abeska

Sportovní akce okresu

3. Regionální kolo Čokoládové tetry - TJ Znojmo oddíl atletiky
2. Festival dračích lodí - TJ Znojmo oddíl kanoistiky
1. Louka plná dětí - Okresní sdružení ČUS Znojmo

Třineř

Jiří Režnar – Orli Znojmo

Sympa ák

Peter Pucher – Orli Znojmo

Cena předsedy Okresního sdružení ČUS Znojmo

TJ Miroslav – oddíl národní házené, letos poprvé na znojemském okrese pořádá pohár ČR v tomto sportu

Sportovec - seniři

10. Denis Habrdle – Znojmo Knights
9. Tomáš Kucharčíč – Florbal
8. Zuzana Škarková – Lukostřelba
7. Veronika Kolníková – Plavání
6. Colton Yellow Horn – Hokej
5. Tomáš Svoboda – Atletika
4. Peter Pucher - Hokej
3. Jakub Březina – Plavání
2. Tomáš Bezvoda – Box
1. Marek Polach – Plavání.

-LID-



Nejllepší sportovci Marek Polach, Tomáš Bezvoda a Jakub Březina. Zcela vpravo předávající místostarosta Znojma Jan Blaha.



Sportovní talent okresu - Adam Hlobeň, Adéla Držmišková a Matyáš Červinka.



Vítězové kategorie sportovní kolektiv - volejbalisté junioři.



Osobnosti okresu Znojmo v oblasti sportu: Josef Šoba, Pavel Paíát přebírá ocenění za Milana Fridricha, Luděk Gross, Milan Samek a Jiří Abeska. Ceny předávali Libor Hanzal a Libor Tvarůžek.



Cena předsedy Okresního sdružení ČUS Znojmo.



Peter Pucher.

Kulturista Valášek se vrací po pěti letech

ROZHOVOR

Kdy vás napadlo myšlenka opět vystoupit na závodních prknech?

Premýšlím nad tím asi už dva roky, ale definitivní rozhodnutí, že si ještě zazávodím, nastalo až na podzim minulého roku. (úsměv)

Co se u vás změnilo za tu dobu, a proč jste nezavodil dál?

Těch důvodů bylo víc, proč nezávodit. Jedním z nich bylo studium na vysoké škole. Chlěl jsem dostudovat, což s přípravou na závody jde dost těžce. Někdó to možná zvládne, ale já rozhodně mezi takové studenty nepatřím. Studium jsem nakonec dokončil úspěšně. Další z důvodů byly zdravotní komplikace spojené s poslední přípravou na závody a těch důvodů by se našlo ještě více. Jinak po celou dobu jsem se snažil tvrdě trénovat a udržovat. Za celou tu dobu nebylo žádné delší období, kdy bych vyložené necvičil a kašlal na to. (úsměv)

Nastaly nějaké změny v přípravě ve srovnání s rokem 2012?

Ano, těch změn je mnoho. Asi tou nejzásadnější je to, že se nesnažím za každou cenu přibírat, co to jde, ale už v objemové fázi se snažím ty svaly zkvalitňovat. V roce 2012 jsem v objemu vážil 115 kg a na závodech měl okolo 93, což je obrovský skok a z mého pohledu je zbytečné nabírat takové množství kilogramů.

Takže se snažím zaměřit na estetiku a vypracování svalů už teď před dietou a na závodech chci být připravený a vyrysovaný na 100 procent! Tedy pokud mi to tělo a zdraví dovolí.

Tou nejzásadnější změnou asi je, že už nejsem tak tvrdohlavý jako tenkrát, když jsem měl v hlavě jenom a jenom kulturistiku a nedbal jsem na svoje zdraví. Trénuji samozřejmě na

100 procent, ale kdyby nastaly nějaké závažnější zdravotní problémy, tak to pusťím a na závody nepojedu. Zdraví má člověk jen jedno.

Závěrem?

Nemá cenu teď někomu děkovat, když na závodech ještě nejstu. Ale samozřejmě děkuji Čendovi Budinovi a celému týmu BKB Fitness, který mě stále podporuje. (úsměv)

„Zdraví máme jen jedno, tak šup do posilovny!“

Něco čtenářům?

Chtl bych zdát všem lidem, kteří váhají, jestli začít cvičit nebo ne, aby určité přišli! Cvičit se dá v každém věku a uvidíte, že výsledky budou zjevné. Jak jsem již psal výše, zdraví máme jen jedno, tak šup do posilovny! Když už se rozhodnete do té posilovny přijít, tak určité nedoporučuji začít jen tak něco cvičit. Když přijдете za námi do BKB Fitness, tak vám rádi poradíme. Je u nás k dispozici osobní trenér, nebo majitel posilovny Čend Budin také pomůže... Ja osobně zájemce netrénuji, ale když se na mě obrátíte, tak vám určité rád poradím. (s úsměvem) -K-



Kopaná - Jevišovice

KOPANÁ | Zápasy hrané na hřišti s umělým povrchem: FOTBAL Jevišovice - SK Tatran Šatov 0:0, TJ Páče-TJ Litobratřice 3:6, FK Znojmo A-1.SC Znojmo U19 2:1, FC Ivančice dorost- FK Znojmo dorost 6:5, SVU Langau-Gars 2:2, TJ Sokol Tasovice A(Divize)-SK Líšeň A(MSFL) 3:4. **Bude se hrát:** 10.2.19.45 hod.-Röschitz-TJ Sokol Přímětice. Sobota 11.2. 10 hod.- TJ Páče- USV Schel-