



Z P R A V O D A J

DDM KAMARÁD

Čtvrtletník o činnosti v DDM Kamarád Třemošná číslo: 6/7 - jaro a léto 2005

10. 9. 2005 otevíráme nové pracoviště v Třemošné. SPORT CENTRUM CHANOS

Od 1. ledna 2005 se náš domeček rozrostl o další odloučené pracoviště – Sport Centrum Chanos. Mělo by sloužit především sportovním aktivitám, ale najdete zde také Klub otevřených dveří pro spontánní neorganizovanou činnost dětí a mládeže, výtvarný ateliér a také Bambino klub a internetovou kavárnu. Abychom však uspokojili náročné požadavky všech zájemců, bylo třeba provést některé stavební úpravy a hlavně zrekonstruovat sociální zařízení, které zde bylo nevyhovující. Po téměř půlroční stavební činnosti otevíráme slavnostně 10. září 2005 naše další odloučené pracoviště.

Naleznete zde klasické i nové zájmové činnosti jakými jsou:

Grünsport cycling - jízda na stacionárním kole při hudbě a pod vedením zaškolených instruktorů, špičkové vybavení kol zaručuje kvalitu a vysokou úroveň

Aerobic pro ženy

Tae-bo - speciální cvičení pro všechny náročné zájemce – ženy i muže

Jóga - zdravotní cvičení vhodné pro všechny věkové kategorie

Fitbally - cvičení na velkých balónech pro děti i dospělé

Cvičení pro ženy - cvičení pro všechny věkové kategorie

Bodyforming - posilování a cvičení na formování postavy

Fitness - posilovna vybavena pro muže i ženy

Bambino klub - pro maminky s dětmi na mateřské dovolené, vybavená herní místnost pro děti, výtvarná a aranžovací činnost

Baby land - soukromá hlídací agentura, školička pro děti od 3 let – výtvarná, hudební a pohybová výuka dětí, v dopoledních a odpoledních hodinách - vždy možnost využití hlídání dětí v době některých cvičení.

Logopedie - pro děti s poruchami řeči

Magic - pěvecká skupina

Výtvarný ateliér - pro dětské i dospělé amatéry a zájemce o výtvarné umění, různé maličké techniky, míchání barev, malování v přírodě atd.

„KLUB“ - spontánní činnost pro neorganizované děti - počítačová a internetová kavárna, možnost vypracování školních úkolů či referátů.

Přijďte se k nám podívat! Těšíme se na Vás!

ÚVODNÍ SLOVO ŘEDITELKY DDM KAMARÁD TŘEMOŠNÁ



Vážení příznivci, i když se náš Zpravodaj na nějakou dobu odmlčel, neznamená to ale, že jsme na vás zapoměli. Právě naopak. Přípravovali jsme pro vás pilně další nové aktivity a činnosti a také nové informace.

Jaké to jsou? Tak především máme za sebou půlroční zkušební provoz našeho nového odloučeného pracoviště „Sport Centrum Chanos“, které je zaměřeno především na sportovní aktivity, dále rekonstrukci sociálního zařízení na tomto pracovišti a spoustu nových aktivit. Proto vás všechny zveme 10. září ve 13,00 hodin na jeho slavnostní otevření a prohlídku.

Co dále? Máme za sebou dva úspěšné projekty, o kterých je zmínka v dalším článku. Pak samozřejmě přivítáme v tomto školním roce nové spolupracovníky, sponzory a nadšence, kteří mají rádi aktivní práci s dětmi, mládeží, ale i dospělými. No a to vše nás stálo mnoho práce a úsilí, především v období prázdnin tak abychom vše stihli do začátku nového školního roku. Jsme tu opět pro vás, vyškoleni, s novými poznatky, připraveni vás přivítat a poskytnout vám aktivní sportovní vyžití, ale i zábavu. Pečlivě si proto přečtěte naši nabídku, která vám přináší mnoho nového a určitě pro vás zajímavého.

Ilona Křížková, ředitelka DDM Kamarád

DÍVKA ROKU 2005 SE KONALA POPRVÉ V PLZEŇSKÉ MĚŠŤANSKÉ BESEDĚ

Letošní, již 9. ročník se uskutečnil 6.3. 2005 v Měšťanské Besedě v Plzni. Soutěž moderoval Jan Čenský. Mezi hosty vystoupil finalista SuperStar Julian Záhorovský a zpěvák Marek Černoch. Zazpívala i loňská vítězka soutěže a první vicemiss. Tancem k zábavě přispěla taneční skupina Škrť Třemošná a taneční skupina Mystery Plzeň.

Soutěže se zúčastnilo 12 děvčat z Plzeňska ve věku 13 – 15 let. Soutěžící čekali rozhovor s moderátorem, představení se, volná disciplína, ukázka aerobiku a módní přehlídka, která byla letos ve znamení ležérních kostýmků.

Anežka Kordová z Plzně a 2. vicemiss Petra Tuháčková z Drahenic. Titul Miss foto získala Petra Barchanská z Trnové a diváci zvolili Miss sympatií – Lucii Sobotkovou z Plzně.



Disciplíny hodnotila sedmnáctičlenná porota, jež to rozhodně neměla lehké.



Vítězkou soutěže Dívka roku 2005 se stala Kamila Potužáková z Třemošné, 1. vicemiss



Celá akce proběhla hlavně díky sponzorům, kteří finančně pomohli této akci do života. Poděkování patří i těm, kteří darovali ceny pro soutěžící a všem ostatním, bez nichž by se tato soutěž vůbec neuskutečnila. Děkujeme a těšíme se na další spolupráci.



JAK JSME PROŽILI LETNÍ PRÁZDNINY

Jaké byly prázdniny s Kamarádem? Nabídka letních činností byla pestrá pro všechny, tak aby si děti mohly vybrat to, co je právě zajímavé.

Hned od 3. července 2005 vyrazily zájemci o rybaření na stanový rybářský tábor u Uněšova. Jako každý rok ve spolupráci s místními rybáři zde stanovalo celkem 24 dětí, které se na rybníku Hroznata učily rybářské technice. Kromě rybaření jim 6 vedoucích připravovalo různé hry a soutěže.



Další tábor se uskutečnil také již tradičně, a to v Klenovicích, kam přijelo celkem 30 dětí z celého okresu Plzeň - sever.



Letošní téma bylo „S Kamarádem s přírodou a v přírodě“. V duchu ekologie se děti hravou formou seznamovaly s přírodou, jak ji chránit a neškodit jí, jak si rozdělat správně oheň, jak správně tábořit, poznávat rostliny, zvířata apod.



Děti se učily bojovat s přírodními živly jako je voda a oheň, a nebo jim také porozumět jako např. vzduchu nebo zemi. Zajímavá byla výroba totemů představujících přírodní živly, táboráky, nechyběla také noční hra, letní kino či diskotéka pod širým nebem.

Na ukončení prázdnin pro vás DDM Kamarád uspořádá ještě příměstské sympozium pro zájemce o keramiku, ale i pro ostatní děti, které ještě poslední dny prázdnin chtěly



strávit aktivně a zajímavě. Děti si vyráběly keramické výrobky, batikovaly, vyráběly masky a obrázky s ubrouskovou technikou. Kromě výtvarných činností pro ně vedoucí připravili táboráky, výlety, maškarní karneval se zahradní diskotékou, pexesový turnaj apod. Celkem 19 dětí, které „tábořily“ přímo v prostorách DDM a 5 vedoucích tak zakončili letošní prázdniny.



Letní prázdninová činnost probíhala také celé dva měsíce na novém odloučeném pracovišti - „Sport Centrum Chanos“ a i přes probíhající celkem rozsáhlou rekonstrukci sociálního zařízení, sportovní činnost nezažala. Zájemci zde využívali fitness centrum, dále Grünsport cycling, aerobic, jógu, fitbally a v neposlední řadě Bambino klub. Prostory Sport Centra využívali také stolní tenisté nebo také skupina Magic ke svým zkouškám.

Krásné fotografie z letní činnosti DDM Kamarád, hlavně z tábora v Klenovicích si můžete prohlédnout a stáhnout na našich internetových stránkách.

NAŠE PROJEKTY

Ve školním roce 2004 - 2005 jsme podali celkem pět projektů. Dva z nich byly úspěšné.

Velmi zdařilý byl projekt, který se umístil na 1. místě v oblasti na podporu volnočasových aktivit - „Klub otevřených dveří“ pro neorganizované děti. Obdržel částku 55 000,- Kč, kterou jsme proinvestovali za nákup počítačů do internetové kavárny na novém pracovišti ve Sport Centru Chanos, jež bude též slavnostně otevřena 10. září 2005. Tato kavárna spolu s hernou je určena především těm zájemcům, kteří si mohou v odpoledních hodinách připravit svůj úkol, či referát, nebo si najít nové informace a podklady k učivu.

Další projekt s názvem „Česká klasická loutková pohádka ještě žije“, jenž v oblasti kultury získal

KALENDÁŘ AKCÍ POŘADANÝCH V DDM KAMARÁD A MIMO NĚJ DO PROSINCE 2005

Září

6.9.2005 - úterý - Hrajeme na přání
– pořad pro důchodce - od 18,00 hodin

10.9.2005 - sobota - Slavnostní otevření nového odloučeného pracoviště Sport Centrum Chanos - 13,00 hodin

10.9.2005 - sobota - Ostrov splněných přání - loutkové představení v DDM Kamarád Třemošná - 15,00 hodin

Říjen

4.10.2005 - úterý - Hrajeme na přání
– pořad pro důchodce - od 18,00 hodin

8.10.2005 - sobota - Krakonoš - loutkové představení v DDM Kamarád Třemošná - 15,00 hodin

9.10.2005 - neděle - Krakonoš - loutkové představení v Horní Bříze - 15,00 hodin

Víkend s aerobikem - termín upřesníme
Návštěva akce v ZOO - termín upřesníme

Listopad

1.11.2005 - úterý - Hrajeme na přání
– pořad pro důchodce - od 18,00 hodin

5.11.2005 - sobota - Pohádka o Slunci a Štíka patří na pekáč - loutkové dvoj představení v DDM Třemošná - 15,00 hodin

Návštěva divadelního představení Keramika pro MŠ a ZŠ Halloween - termíny upřesníme

Prosinec

3.12.2005 - sobota - Mikulášská nadílka s loutkovou pohádkou Honza u krále v DDM Radovánek Kaznějov - 15,00 hodin

4.12.2005 - neděle - Mikulášská nadílka s loutkovou pohádkou Honza u krále v DDM Kamarád Třemošná - 16,00 hodin

6.12.2005 - úterý - Hrajeme na přání
– pořad pro důchodce - od 18,00 hodin

Vánoční výstava Veselé Vánoce – vánoční dekorace Výtvarná soutěž - termíny upřesníme

dotaci 15 000,- Kč, je určen především pro potřeby a náklady našeho loutkového divadla. Loutkářský soubor hraje nejen v Třemošné, ale čím dál tím častěji jezdí se svými krásnými loutkovými pohádkami nejen po celém Plzeňském kraji, ale také i po celé naší vlasti. Svým bohatým repertoárem potěší mnoho dětí, ale i rodičů.

Oba dva projekty byly vyhlášeny KÚ Plzeňského kraje v rámci grantových programů a jsme velice rádi za tyto prostředky, které nám pomohou k vylepšení činností. Proto se i v dalších letech budeme snažit plně využívat možnosti vyhlášených grantových programů.

SPORT CENTRUM CHANOS

Dům dětí a mládeže Kamarád otevřel další odloučené pracoviště, a to přímo v Třemošné. Jelikož se aktivity stále rozšiřují a přibývají hlavně klienti, bylo nutné rozšířit také prostory. Nové pracoviště je zaměřené především na sportovní aktivity, proto také nový název „Sport Centrum Chanos“. V současné době je činnost ve zkušebním provozu a rádi bychom celkovou podobu tohoto sportovního centra předvedli veřejnosti od nového školního roku - 10. září 2005 SPORT CENTRUM CHANOS čeká slavnostní otevření.

Ale ani zkušební provoz nezahálí. Již stávající aktivity začali pracovat na plné obrátky. Především Grünsport cycling, cvičení na fitballech, jóga, tae bo, stolní tenis a body-forming. Připravují se i nové formy aerobicu, zdravotního cvičení a také například cvičení pro těhotné a nebo cvičení pro lidi s nadváhou. Další sportovní akce chystáme ve spolupráci s Grünsportem a Patenidis Fitness Praha, a to konkrétně v cyclingu a aerobicu. Pod záštitou MŠMT (Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy) připravujeme odborná školení pro instruktory jak cyclingu, tak dalších sportovních aktivit.



V dnešní době je sport a pohybová aktivita nedílnou součástí moderního životního stylu. Je však problém, abychom našli sobě vhodné pohybové aktivity, které by nám sedly, jako na tělo ušité. Proto všichni vítají, když se objeví nový druh aktivity, který zaujme většinu lidí. Jednou z těchto aktivit je právě cycling program.

Od dubna letošního roku jsme ho měli možnost představit pod názvem – Grünsport cycling. Již od samého začátku si našel oblibu u mnoha lidí. Co je to a o čem je cycling? O radosti z pohybu, o přesnosti, bezpečnosti a jednoduchosti, je to tréninkový program. Pomůže těm, kteří si chtějí ujasnit základní principy technik jízdy, dýchání, způsob intenzivního tréninku, ale hlavně přispívá k rozvoji a kultivaci zdatnosti, zdraví i výkonnosti. Cycling se prostě musí zažít, doporučuji ho všem vyzkoušet na vlastní kůži. Kdo však přesto váhá, zda se „hromadné jízdy na kolech nikam“ zúčastní,



ať odhodí nerozhodnost a přijde k nám nebo třeba i někam jinam, kde se tento druh aktivity nabízí. Alespoň jednou a pak se uvidí.

Co je cycling? Je to skupinová jízda jednotlivců na stacionárních kolech, pod vedením odborně vyškoleného instruktora a za doprovodu stimulační hudby.

A pro koho je cycling? Cycling je pro ty, kteří si chtějí udržet nebo zlepšit svoji kondici jednoduchým a zábavným způsobem – budete nenásilným způsobem pracovat na své fyzice a zároveň pročistíte svoji mysl – i když je vám šedesát nebo máte 130 kilo.



Cycling je pro ty, kteří chtějí pečovat o svoji postavu – je ideálním prostředkem k hubnutí, pravidelný trénink vám pomůže účinně tvarovat a zpevňovat postavu, získáte pevný zadeček a štíhlé nohy. Při jedné 45 minutové lekci spálíte průměrně 400-600 kcal, což je 12krát víc než při aerobicu, aniž byste zatížili své klouby.

Cycling je pro i pro sportovce – umožňuje specializovanou přípravu pro všechny druhy sportů. S pomocí měřiče tepové frekvence lze simulovat konkrétní tréninkovou zátěž – vytrvalost, rychlost, výbušnost i intervalový trénink. Pro svoji vysokou účinnost je cycling běžně používán ke zlepšení kondice vrcholových hráčů NHL.

Pro koho je tedy cycling? Je určen pro osoby v každém věku. Osoby se zdravotními potížemi a těhotné ženy by měly účast na lekcích konzultovat s lékařem.

Jestli vás tato aktivita zaujala, přijďte si ji vyzkoušet, buď vás neosloví nebo vás natolik chytne, že budete pravidelným návštěvníkem. Těší se na vás proškolení instruktoři s licencií Katka, Pavlína a Ilona. Informace a objednávky vám poskytneme v recepci „Sport Centra Chanos“. Další zajímavosti o cyclingu např: vybavení na hodinu, styly jízdy, nastavení kola nebo třeba jak poznat kvalitního instruktora se dozvíte v dalším čísle našeho Zpravodaje.

Připravují se však i další nové aktivity, které by především využívala skupina tzv. neorganizovaných dětí. DDM Kamarád, který se zúčastnil vyhlášeného grantu Klubu



pro neorganizované děti, a tento grant vyhrál. Tento projekt obdržel finanční částku, jež bude použita na vybavení a založení KLUBU, který se plánuje na podzim otevřít. Příznivci „KLUBU“ zde naleznou především internetovou kavárnu a další zajímavé aktivity. Děti si zde mohou připravit např. referáty či různé podklady do školy, nebo si jen tak „zasurfovat“ po internetu. Když je omrzlý počítač, mohou dále využít širokou škálu her, které „KLUB“ nabídne. Kdy, co a jak se dozvíte v dalším čísle našeho Zpravodaje.



**SPORT CENTRUM CHANOS
DDM KAMARÁD TŘEMOŠNÁ**

JEDNORÁZOVÁ

VSTUPENKA

na 1 FITNESS

cvičební hodinu

ve SPORT CENTRU CHANOS.

od 1.10. do 30.11.2005.

ZDARMA!

VÝTVARNÝ KROUŽEK JE V DDM JIŽ TRADICÍ

Již řadu let působí v DDM Kamarád také výtvarný kroužek. Navštěvují ho děti předškolního a školního věku, které nerady sedí se založenými rukama. Pro předškoláky je kroužek dobrou přípravou na dobu, kdy zasednou do školních lavic a budou se ohánět perem, tužkou, křídou a štětcem. Školákům zase umožňuje se zdokonalovat v různých technikách.

K činností výtvarného kroužku nepatří jen malba různými technikami, ale také výroba koláží, aranžování květin a lesních plodů, drátování, batika, kresba na textil, výroba ozdob ze slámy a sena, modelování různých šperků a ozdobných předmětů. Dokonce si každý vyzkouší s pomocí vedoucího vytvořit svůj vlastní obraz na plátně.



Naši svěřenci si v kroužku každým rokem vyzkoušejí pracovat ze stále novějšími a dokonalejšími pomůckami, jež by pro jednotlivce byly dost cenově náročné. Jsou to například práce s barvami na sklo, s barvami na mramorování, na textil, na hedvábí, práce s barvami na ubruskovou techniku nebo používání různých doplňků určených k ozdobě a k zdobení výrobku.



Ve výtvarném kroužku působí vedoucí, kteří se zdokonalují na odborných seminářích. Nové nápady čerpají z odborné a nové literatury. Inspiraci také získávají na výstavách a nebo si předávají zkušenosti s ostatními kolegy z odborných školských zařízení.

Práce našich dětí prezentujeme na soutěžních výstavách pořádaných různými domy dětí a mládeže, nebo je zasláme na celostátní soutěže a výstavy. Jsou to např. výtvarná soutěž „Podaná ruka“, výtvarná soutěž „Krásná jako kvítka je naše země“, výtvarná soutěž Českého rozhlasu „Vánoční pošta – napište Ježíškovi!“, soutěž malujeme po síti „Moje nejlepší dílo“ a jiné.

Do budoucna věříme, že se naše činnost bude stále vyvíjet, a že náš kroužek bude využívat stále více a více dětí.

AGENTURA BABYLAND

Agentura Babyland pracuje v Plzni již 9 let. Dnes přicházíme s nabídkou zájmové činnosti pro vaše děti ve věku od 2 do 8 let. Rádi bychom nabídli službu hlídání dětí ve Sport Centru Chanos Třemošná.

Protože je nám dobře znám význam věty „Kdo si hraje – nezlobí!“, chceme k hlídání přidat program v podobě pohádek, malování, cvičení atd. Tento program je zařazen do činnosti v době, kdy si maminky mohou zacvičit v tělocvičně (samozřejmě to není podmínkou).

Vaše děti zabaví studentky Pedagogické fakulty v Plzni, které s dětmi mají již zkušenosti. Jejich práci pravděpodobně znáte z dětského koutku v nákupním centru Plzeň - Borská pole.

A kdy se s námi můžete setkat?

V sobotu 10. září 2005 při slavnostním otevření Sport Centra Chanos nebo nás kontaktujte na telefonu 608 873 057 nebo 377 448 774. Těšíme se na vás a především na vaše děti.

Jitka Pechmanová, ředitelka agentury



BAMBINO KLUB

Bambino klub je v provozu v DDM Kamarád Třemošná již řadu let. Do ledna 2005 jsme užívali prostory v DDM Kamarád v Tyršově ulici. V únoru letošního roku začala nová a kvalitnější éra pro maminky a děti.

Nové prostory, které DDM Kamarád vybudoval v bývalé ZŠ Chanos, snad splňují veškeré požadavky, jak pro děti, tak pro práci maminek v jejich tak vzácném volném čase. Přes den se tu maminky se svými ratolestmi scházejí a tvoří, co se dá. Jejich výrobky vystavujeme i na výstavách.



Nově mají maminky k dispozici kvalitní solárium, stacionární kola pro cycling a také fitbally. Pod vedením kvalifikovaných instruktorek si tu i dvakrát týdně pořádně protáhnu tělo. Aby se děti netoulaly po prostorách budovy a užily si dopoledne stejně dobře jako jejich cvičící nebo tvořící maminky, připravuje pro ně kolektiv pedagogek DDM zajímavý program.

DIVADELNÍ PRÁZDNINY? KDEPAK! SAMÁ PRÁCE! VELEHRAD, HOŘOVICE, ŽELEZNÁ RUDA A VÝROBA LOUTEK A KULIS.

Třemošenská loutkáři si zvykli, že divadelní prázdniny pro ně v posledních letech v podstatě vůbec neexistují.

Letos hned na začátku léta zahráli na nesoutěžní loutkářské přehlídce v Hořovicích pohádku Pták Ohnivák a liška Ryška. Na přehlídce vystoupily i další tři amatérské loutkářské soubory a jeden soubor profesionálů.



Víkend na to od 2. do 4. července strávili 3 krásné slunečné dny na moravském Velehradě, kde v rámci Dnů lidí dobré vůle předvedli malým i velkým divákům hned 3 pohádková představení. Návštěvníci Velehradu viděli Zlatovlásku, Čerta a Káču a Honzu u krále.



16. července pak zahráli klasickou českou loutkovou pohádku Čert Káča na slavnostech v Železné Rudě.

Tím skončilo období „hraní si“ a začala taková ta tvrdá a ne vždy veselá a zábavná, zato však nezbytná čtyřtýdenní práce - výroba kulís a loutek na nové pohádkové představení. Na letošní sezónu totiž chystají premiéru jedné pohádky odehrávající se v dalekém Orientu a na další - slavnostní sezónu se připravuje výpravná česká pohádka, kterou soubor uvede v premiéře na oslavách 85. výročí založení třemošenského loutkářského souboru! Těšte se na obě pohádky. Určitě se vám budou líbit.



Vydal: Dům dětí a mládeže KAMARÁD, Tyršova 916, 330 11 Třemošná, telefon: 377 953 651, www.ddmkamarad.cz, e-mail: info@ddmkamarad.cz. Povoleno MK ČR, pod evidenčním číslem MK ČR E 14638.

Grafika, sazba, tisk: ERB Production s.r.o., reklamní manufaktura, telefon: 377 537 971, www.erbproduction.cz, e-mail: info@erbproduction.cz