

Vydolujme ze sebe to nejlepší



Víkendová jóga na Lodičkách pořádaná Dragon Clubem Karviná.

Dragon Club Karviná rozhybal komunitu s podporou Nadace OKD

KARVINÁ – Dragon Club Karviná se v loňském roce zařadil mezi organizace, které získaly podporu z programu Pro region Nadace OKD. Dotace směřovala na projekt s výmluvným názvem Vydolujme ze sebe to nejlepší! A jak ukazují výsledky, nešlo jen o slogan, ale o konkrétní práci s lidmi napříč generacemi.

„Naším cílem nebylo udělat jednorázovou akci, ale dlouhodobě podporovat zdraví, vitalitu a životní pohodu lidí v Karviné,“ říká předseda klubu Jaroslav Szveda, bývalý 35letý zaměstnanec OKD a dnes trenér kung-fu a zdravotního cvičení čchi-kung. „Pohyb, dech, soustředění a společné prožitky, to jsou věci, které mají skutečný dopad.“

V rámci projektu klub loni uspořádal celkem 700 lekcí, od jógy přes pohybové aktivity pro děti až po kung-fu pro děti, mládež i dospělé. Součástí programu byly také pravidelné nedělní muzikorelaxace, při nichž klub rozšířil vybavení o další tibetské misky a gongy, které bude využívat i v dalších letech.

„Viděli jsme, že lidé dnes potřebují nejen rozhybat tělo, ale také zklidnit hlavu,“ doplňuje Szveda. „Proto jsme do programu zařadili i relaxační a regenerační prvky.“

Významný přesah měl projekt i mimo samotný klub. Již čtvrtou sezónu pořádal Dragon Club od května do září otevřené víkendové lekce jógy, kterých se pravidelně účastnilo 40 až 80 lidí. Mezi cvičícími nechyběly rodiny s dětmi ani senioři.

„To, že se na jedné podložce potkají maminky s dětmi, pracující lidé i senioři, považují za obrovskou hodnotu,“ říká

předseda klubu. „Vzniká tím přirozená komunita, která se navzájem podporuje.“

Projekt myslel i na nejmladší. Během letních prázdnin klub uspořádal tři turnusy akčních příměstských táborů, zaměřených na pohyb, spolupráci a aktivní trávení volného času. Tábory byly součástí dlouhodobé snahy vést děti k aktivnímu životnímu stylu a smysluplnému využívání volného času.

Podpora Nadace OKD umožnila klubu nejen rozšířit nabídku aktivit, ale také posílit jejich kvalitu a dostupnost pro širokou veřejnost. Projekt Vydolujme ze sebe to nejlepší tak přinesl hmatatelné výsledky: stovky lekcí, tisíce hodin pohybu a především prostor, kde se lidé mohou starat o své zdraví společně.

„Bez podpory Nadace OKD by takový rozsah aktivit nebyl možný,“ uzavírá Jaroslav Szveda. „O to víc si vážíme důvěry, kterou jsme dostali.“

Mají bezpečnější překážky pro výcvik psů

KARVINÁ – Kynologický klub Český kynologický svaz ZKO Karviná-Hranice patří k těm, které stojí na dobrovolnické práci, nadšení a dlouholeté tradici. Aby však mohli psovodi i jejich čtyřnozí parťáci trénovat v bezpečných a moderních podmínkách, pouhé nadšení nestačí. Právě proto vznikl projekt zaměřený na obnovu výcvikových překážek a pomůcek pro kynologické sporty, jako jsou agility nebo hoopers. Ten byl finančně podpořen z programu Srdcovka Nadace OKD.

Stávající překážky klub pořídil zhruba před deseti lety. Časté používání se na nich nevyhnutelně podepsalo: některé části byly opotřebované, jiné už neodpovídaly současným bezpečnostním standardům. Přitom právě bezpečnost je dnes při výcviku psů klíčová, a to jak pro zvířata, tak pro jejich psovody.

„Vývoj kynologických pomůcek jde dopředu a bezpečnost hraje čím dál větší roli. Pokud chceme držet krok a nabízet kvalitní výcvik, musíme do zázemí investovat,“ shrnuje smysl projektu jeho patron Daniel Korbel, pracovník úseku vybavování a likvidace Dolu ČSM.

Projekt zahrnoval nejen nákup nových, bezpečnějších překážek, ale také opravu a obnovu těch stávajících, včetně výměny poškozených částí a nových nátěrů. Součástí bylo rovněž pořízení cen pro kynologické závody, které klub každoročně pořádá.

Tyto akce mají podle Daniela Korbela význam i nad rámec samotného sportu. „Závody nejsou jen o výkonech. Setkávají se tu lidé napříč generacemi, sdílejí zkušenosti a budují komunitu. Když má klub dobré záze-

mí, vrací se to v atmosféře i v kvalitě celé akce,“ říká patron projektu.

Kynologický klub je financován výhradně z členských příspěvků, což výrazně omezuje možnosti větších investic. O to důležitější je externí podpora, která umožní udržet kvalitu výcviku a zároveň zvýšit bezpečnost všech účastníků.

„Tehle projekt vnímám jako smysluplnou pomoc lidem, kteří svůj volný čas věnují práci se psy a často do toho dávají víc, než je vidět navenek,“ doplňuje Korbel. „Finanční příspěvek z programu Srdcovka výrazně pomohl tomu, aby se trénovalo bezpečněji a v lepších podmínkách. Za to jsme Nadaci OKD moc vděční.“

Obnova výcvikových pomůcek není jen technickou záležitostí. Je investicí do lidí, do tradice kynologie v regionu a do zdraví psů, kteří jsou pro své psovody plnohodnotnými parťáky.



Vývoj kynologických pomůcek jde dopředu a bezpečnost hraje čím dál větší roli.

Nadace OKD přijala 158 žádostí o podporu

STONAVA – Nadace OKD uzavřela grantové výzvy pro rok 2026. Celkem přijala 158 žádostí, z toho 122 v programu Pro region a dalších 36 v minigrantové výzvě Srdcovka. Přihlášené projekty se zaměřují na široké spektrum témat – od pomoci seniorům a lidem s handicapem přes rozvoj komunitních aktivit až po podporu kultury, vzdělávání a ochranu životního prostředí.

Program Pro region oslovil především neziskové organizace z Moravskoslezského kraje. Projekty mají být realizovány ve městech a obcích Albrechtice, Dětmorovice, Doubrava, Frýdek-Místek, Havířov, Horní Suchá, Karviná, Orlová, Paskov, Petřvald, Staříč, Stonava, Sviadnov a Žabeň.

„Zájem neziskových organizací nás těší. Přihlášené projekty ukazují, že v regionu existuje silná potřeba podporovat komunitní život, sociální služby i aktivity spojené s přírodou a kulturou,“ uvedla ředitelka Nadace OKD Monika Němcová. Podle ní je patrné, že žadatelé reagují na konkrétní potřeby míst, kde působí. „Často jde o projekty, které mají přímý dopad

na kvalitu života v obcích a městech,“ doplnila.

Druhou část výzev tvořila minigrantová Srdcovka, určená zaměstnancům OKD, včetně těch, kteří pracovní poměr ukončili v roce 2025 nebo jej ukončí v roce 2026. Zapojit se mohli také zaměstnanci společnosti Green Gas DPB a Green Gas Drilling. Z celkového počtu 36 žádostí jich 27 podali zaměstnanci OKD a 9 "srdcaři" z firem skupiny Green Gas.

„Srdcovka je specifická tím, že vychází z osobního zaujetí zaměstnanců. Projekty jsou často velmi konkrétní a osobní – zaměřují se na pomoc lidem s handicapem, podporu dětí a mládeže, vzdělávání nebo péči o životní prostředí,“ popsala Monika Němcová. Zároveň dodala, že právě tento typ výzvy přináší do grantového programu silný lidský rozměr.

Všechny přijaté žádosti nyní projdou administrativním zpracováním a následně budou předány k hodnocení. O konečném schválení rozhodne správní rada nadace.

Výsledky grantových výzev budou pro žadatele zveřejněny v sobotu 5. března 2026 na webových stránkách Nadace OKD.

Kalendárium akcí

OSTRAVA

Posedlí Dakarem 2026

V kulturním domě Akord v Zábřehu máte 4. března od 19 hodin možnost prožít večer, který vás vezme rovnou do kabiny dakarských vítězů. Martin Macík a František Tomášek budou bez cenzury vyprávět své zážitky ze závodu, jaké jinde neuslyšíte. Těšit se můžete na čerstvé historky, humor, emoce a exkluzivní 45minutový dokument z Dakaru 2026.

Padedé tour v Pokladu

Lenka Nová vyráží na Padedé tour a přiveze večer plný emocí i silných hudebních příběhů. Koncert se uskuteční 11. března od 19 hodin v divadelním sále Domu kultury Poklad. Turné navazuje na vyprodané večery v Praze, Brně a Plzni a zároveň slaví 35 let Lenčina působení na scéně. Zazní nové písně i známé skladby jako Poslední noc, Staré rány či Adresa: nebe. Lenku doprovodí Petr Malásek s kapelou, hostem večera bude Michal Malátný z kapely Chinaski.

Koncert se křtem alba

Popová hvězda Tereza Mašková míří do Ostravy se svým turné (Ne)budu sedět v koutě. V úterý 31. března od 19 hodin rozezní v Domě kultury Akord své největší hity i nové skladby. Turné odstartovalo ve velkém stylu vyprodaným O2 universem a teď pokračuje po celé republice. Také v Ostravě čeká fanoušky křest alba se třemi vybranými šťastlivci, speciální momenty i autogramiáda.

HAVÍŘOV

Díla Woolfové: Královský balet

V neděli 15. března od 15 hodin se bude v Kině Centrum promítat záznam hudebně-tanečního představení Díla Woolfové. Britská spisovatelka Virginia Woolfová se vzepřela literárním konvencím, aby mohla zachytit své bohaté vnitřní světy, svou intenzivní, překvapivou a citlivou realitu. Balet Woolf Works (Díla Woolfové) je koláž motivů z románů Paní Dalowayová, Orlando, Vlny a dalších autorčiných děl. Tento strhující taneční triptych byl vytvořen pro Královský balet v roce 2015.

Nezapomenutelný večer

Zažijte nekorektní jízdu bez brzd v doprovodu Martina Hranáče. Bláznivá

Crazy Show 2026 vtrhne 21. března do havířovského Kulturního domu Leoše Janáčka. Čekají vás šilené historky z gastru, živelná improvizace a humor na hraně. Přijďte se zasmát příběhům, které píše sám život, v podání krále sociálních sítí.

ORLOVÁ

Svatební veletrh

V sobotu 28. února ožije Dům kultury módními přehlídkami a pestrým programem. Na 1. ročníku Svatebního veletrhu vás čekají špičkoví dodavatelé, ukázky líčení, barber show i bohatá tombola. Od prstenů až po catering – najdete vše pro svůj dokonalý den pod jednou střechou. Brány, za kterými můžete načerpat inspiraci a zažít atmosféru plnou elegance, se otevírají v 9 hodin.

Velikonoční trh už v březnu

Přestože letošní Velikonoční pondělí připadá až na 6. dubna, už od 30. března do 1. dubna zaplní prostory Domu kultury atmosféra tradičního Velikonočního trhu. Těšte se na lidová řemesla, ručně malované kraslice, pletené pomlázky i jarní dekorace. Přijďte si vybrat originální dárky od lokálních tvůrců a načerpat inspiraci. Výstava nabídne to nejlepší z lidových tradic pro malé i velké návštěvníky. Souběžně probíhá od 21. března v Domě kultury výstava Kostičky 2026, kde se soutěží o nejlepší LEGO model s velikonoční tematikou.

KARVINÁ

Odhalená pravda

Odhalte pravdu o ženské síle v dojemné komedii The Naked Truth (Odhalená pravda) z pera britského dramatika Dava Simpsona. V úterý 3. března od 19 hodin uvidí velký sál Městského domu kultury příběh pěti rozdílných žen. Děj sleduje jejich cestu od kurzu tance u tyče až po hluboké lidské spojení. Hra plná humoru i naděje oslavuje odvahu postavit se nepřízní osudu čelem.

Hity Marcely Holanové

Legendární Marcela Holanová rozezpívá Městský dům kultury svými největšími hity! Koncert plný emocí a známých melodií vypukne v neděli 8. března v 17 hodin. Velký sál ožije písněmi jako Čau lásko, Ráno, Já už nejsem tvá či Sláva, jsou bály. Nenechte si ujít jedinečné setkání s ikonou české pop-music v den svátku žen.