

JACKi

JACKi ZPRAVODAJ

KULTURA ~ SPORT

5/2024

www.jackijablunkov.cz



TOMÁŠ MARTYNEK
FITNESS TRENÉR

více na str. 6

Květen – lásky čas

Až budete číst tyto řádky, bude měsíc květen – lásky čas.

Dítě: „Mami, proč si se mnou nechceš hrát?“

Matka: „Protože nemám čas.“

Dítě: „A proč nemáš čas?“

Matka: „Protože chodím do práce.“

Dítě: „A proč pracuješ?“

Matka: „Abych vydělala peníze.“

Dítě: „Proč vyděláváš peníze?“

Matka: „Abych ti mohla dát najíst.“

Dítě: „Ale mami, já nemám vůbec hlad.“

Doufejme, že to té mamince došlo. Její dítě chce maminu, která si s ním bude hrát a ona jemu místo lásky a času dává peníze. Jestli má dítě na něco právo, tak jsou to rodiče, kteří se nikdy nerozejdou a kteří je láskyplně a slušně vychovávají. Neuškodí zamyslet se nad tak vážným tématem, jakým je rodina a manželství. Rodina je místo, kde se formuje budoucnost, kde se formují příští generace. Jestliže rodina bude místem pokojného řešení sporů a místem smíření, potom generace, které z rodin vyjdou, budou mít toto věno. Jestli totiž něco v naší zemi nefunguje tak, jak by mělo, tak je to rodina. Rodina, která by měla patřit k nejcennějším hodnotám lidstva. Kde jinde by se mohla lidská osoba zdravě vyvíjet, než v harmonické rodině. Nebojím se říci, že jaká je rodina, takový je národ. Je povinností bdít nad dobrým stavem rodiny a vysvětlovat povinnosti, které plynou pro její jednotlivé členy. Kultura národa je taková, jaký mají lidé pojem o manželství.

Je mnoho rozumných lidí, kteří se v současné době znepokojují nad stavem manželství a rodiny. Je třeba si při-



pomenout, že Bůh ustanovil manželství a rodinu už při samém stvoření. Hned na počátku Bible můžeme číst: Proto opustí muž svého otce i matku a přilne ke své ženě. Žena je muži pravou pomocí a svazek obou je darem Božím. Odpovědnost za druhého partnera je rovnou povinností obou manželů. Jisté je, že k manželskému životu patří vzájemná láska. Stále častěji můžeme slyšet, že když láska vyprchá, je lépe se rozejít. Kdo tak mluví, prozrazuje úplné nepochopení křesťanské lásky. Opravdová láska je totiž upřímná vůle dvou lidí navzájem si pomáhat až do smrti. Až do smrti, ne až do doby, kdy si někdo z manželů najde někoho jiného. Všichni víme, jak hrozné je v moderní společnosti procento rozvodů. Slovo rozvod církev vůbec nezná. V čem je jejich příčina? Nemůžeme přece tvrdit, že všichni, kteří se rozvedli, uzavřeli manželství lehkomyšlně. Jakoby měli v úmyslu si manželství jenom vyzkoušet. Spíše se domnívám, že těmto lidem uniklo, co to vlastně manželství je. Je manželství smlouva? Určitě ne taková smlouva, při které by každá ze stran hledala svůj prospěch. Naopak při uzavírání manželství se jeden druhému vydává. Daruje se mu na celý život. Může to být i na 50 a více let. Za tu dobu se mnoho věcí změní. A hlavně mění se i lidé, kteří uzavřeli manželství.

Při uzavírání manželství si neříkají „ano“ jen manželé navzájem. Ale i Bůh říká „ano“ k tomuto manželskému svazku a potvrzuje ho. Manželé říkají „ano“ Bohu a jeho řádu. Tím vzniká něco nezrušitelného. Proto platí: Co Bůh spojil, člověk nerozlučuje. Jen tehdy, když jsou manželé na sebe dobří, slouží Bohu. Když si prokazují lásku, ukazuje tato láska na Boha a jeho řád. Musíme si uvědomit, že manželství je veliké tajemství.

Pokračování příště...

Alfred Volný, farář z Jablunkova



JABLUNKOVSKÉ CENTRUM KULTURY A INFORMACÍ
ZVE VŠECHNY DĚTI S RODIČI NA



DEN DĚTÍ



1. 6. 2024

16:00 - 20:00

JABLUNKOV
PARK A. SZPYRCE

POŇIČI



MINI DISCO SHOW S MÍJOU



KOUZELNICE RADANA



FS LOMŇÁNEK



KLAUNI Z BALÓNKOVA



DOBOVÝ KOLOTOČ
OBČERSTVENÍ
NÁPOJE
CUKROVINKY
ZMRZLINA



AKCE FINANCOVÁNA Z GRANTU MĚSTA JABLUNKOV

POGWARKI SPOD ŁOCHODZITEJ

POEZYJA MIŁOŚCI

Byl pozdní večer – první máj –
Večerní máj – byl lásky čas.
Hrdliččin zval ku lásce hlas,
Kde borový zaváněl háj.
O lásce šeptal tichý mech;
Květoucí strom lhal lásky žel,
Svou lásku slavík růži pěl,
Růžinu jevil vonný vzdech.
Jezero hladké v křovích stinných
Zvučelo temně tajný bol,
Břeh je objímal kol a kol;
A slunce jasná světů jiných
Bloudila blankytnými pásky,
Planoucí tam co slzy lásky.
Ouplné lůny krásná tvář –
tak bledě jasná, jasně bledá,
jak milence milenka hledá –
ve růžovou vzplanula zář;
na vodách obrazy své zřela
a sama k sobě láskou mřela.
Je pozdní večer první máj –
večerní máj – je lásky čas.
Zve k lásky hrám hrdliččin hlas:
„Jarmilo! Jarmilo!! Jarmilo!!!“

Karel Hynek Macha, Máj



ZOGRODA MIŁOŚCI

Miłość niewiasty to zogroda
z tysióncym nejróżnijsich kwiotków i wóni,
Kochej niewiastym prowadziwie i ścierze,
A każdziučki dziyń beje una dlo Ciebie inkšim kwiotkym
Ło nej cudnijsij wóni.

Nie dbej ło tóm zogrodym,
A poroz zasiejeś w nij pyrz i łognicym.
I už nie bejeś łogrodnikym.

Wiersz autora o pseudonimie: Man In Black Attire

Być społym

Coby być społym
wiele to trzeba?
Ukraść dwie trzeci
ci całość nieba?

Coby być społym

tak dumóm sobie
Romeo i Julija
spociyni w grobie

To znaci isto

że łoddo sie wsiecko
coby być społym
naprowdym blisko

Ciasym wystarci

zwykły przypadek
miłość je bowiym
pełno zagadek

I starci yny

dy jednóm łodstóni
A nik nie rozłónci
splecionych dłóni...

autor wiersia: pseudonim YARI

Wiersie wybroł i przetłumacił

Andrzej Suszka
z Rupiynki łod Fiedora



JABLUNKOV

19/5 v 14:00 hod.

Jablunkov, náměstí

SILNIČNÍ BĚH MĚSTEM



Bližší info a registrace:

<http://registrace2.onlinesystem.cz>

Startovné: 100 Kč/dospělí, 50 Kč/děti

Občerstvení, věcné ceny

Člověk by měl dělat to,
co ho nejvíc baví.

Tomáš Martynek Fitness trenér

Narodil se v Jablunkově a tady chodil na základní školu. Později vystudoval Střední odbornou školu Třineckých železáren, obor elektrotechnika. Sport a pohyb byly vždy nedílnou součástí jeho života. V současné době je trenérem fitness v nové tělocvičně v Návsi. Věnuje se i trénování online. Jde za svými sny a nespokojí se s průměrností. Ve svém oboru se chce do budoucna stát špičkou v České republice.

Kolik let se věnujete sportu obecně?

Sportuji od mých pěti let. Od začátku mě nejvíc bavil fotbal. Nejdříve jsem hrál za Jablunkov, v dorosteneckém věku jsem pak přestoupil do Třince. Později opět v Jablunkově už jsem hrál za muže. S fotbalem jsem skončil ve věku dvaceti let. Kromě fotbalu jsem se od šestnácti let věnoval posilování. Měli jsme doma ve sklepě posilovnu, a tam to všechno začalo. Na střední škole jsem stíhal posilovnu, fotbal a někdy jsem cvičil ještě doma. V mladším věku jsem se věnoval i přespolnímu běhu, dokonce se mi dařilo vyhrávat, ale časem mě běh omrzela. Ostatním sportům jsem se věnoval jen ve škole.

Baví Vás cvičení víc než fotbal?

Na cvičení mě nejvíc baví to, že přímou úměrou, co do toho dám, se mi vrátí. Uvědomil jsem si, že pokud budu důsledný, mohu dosáhnout víc, a taky jsem měl vidinu toho, že bych se mým koníčkem mohl živit. Fotbal jsem sice miloval, ale pak jsem už chtěl být sám za sebe. Při fotbale mě taky začala omezovat bolest v oblasti třísla. Řešil jsem to na různých klinikách, ale na nic se nepřišlo. Po každém zápase jsem tři dny kulhal, potom bolest přecházela i do zad. Při posilování jsem žádné problémy neměl. Když jsem tomu začal víc rozumět, přišel jsem na to, proč tomu tak bylo. Musím tomu přizpůsobit vhodné rozcvičení a celkově hodně pracovat s mobilitou kyčlí.

Jak dlouho jste fitness trenérem?

Fitness trenéra jsem začal dělat minulý rok. Od chvíle, kdy jsem s cvičením začal, jsem měl vizi, že budu trénovat. Nejdříve jsem však chtěl získat takové zkušenosti, abych si byl jistý, že tomu rozumím na sto procent a mohu vzít zodpovědnost za mé klienty.

Jakou školu jste musel absolvovat, abyste mohl být trenérem fitness?



Absolvoval jsem kurz v Ostravě v Yoda institutu, kde jsem získal certifikát fitness trenéra. Je to sice klišé, protože certifikát může dostat skoro každý, a nemusí ani cvičit. Školení trvalo dva měsíce a věnoval jsem tomu celé víkendy.

Jak jste získával zkušenosti, s trenérem anebo sám?

Primárně jsem se chtěl věnovat silovým cvikům. Byli tady sice trenéři kulturistiky, ale já jsem potřeboval něco, co je spojeno se silou a pohybem. U nás jsem s tímto zaměřením nikoho nenašel. Ke všemu jsem se musel nakonec dopracovat sám, a byť nechtěně, ale stylem pokus-omyl. Později jsem si začal číst různé studie, hlavně co se týče anatomie, suplementace, celkově o fitness, a to hlavně ze zdrojů ze zahraničí. Tam je fitness úplně na jiné úrovni, než u nás. Dneska už je taky na internetu víc informací, než když jsem s fitness začínal. Baví mě se v tom směru stále vzdělávat. V roce 2022 mě přijali do týmu TJ SŠTaS Kar-

viná pod vedením Lukáše Strouhala, kde jsem také nabyl cenné zkušenosti.

Děláte silový trojboj, z čeho se skládá?

Do trojboje spadá dřep, benchpress, což je tlak na lavičce a mrtvý tah. To jsou pro mě primární cviky, které mám zařazené do svého cvičení, a k tomu přidávám doplňkové cviky.

To stejné cvičíte s klienty, anebo podle jejich individuálních požadavků?

Ke mně chodí převážně ti, kteří mají nějaké zdravotní komplikace, svalové dysbalance, anebo chtějí třeba zpevnit postavu, nabrat svaly, zhubnout. Snažím se každého vnímat individuálně. Pokud chce však daný jedinec zhubnout anebo „nabrat“, musí tomu hlavně přizpůsobit jídelníček.

Mají zájem o vaše lekce spíše ženy anebo muži?

Čekal jsem, že bude větší zájem od mužů, co se týče silového cvičení, protože nabízím něco, co tady v širokém okolí není. Ale mám převážně klientelu žen, a to v drtivě většině.

Je velký zájem o Vás jako fitness trenéra?

Zájem o cvičení a posilovny se celkově rozvíjí. Přibývá lidí, kteří chtějí cvičit a začínají vyhledávat i trenérské služby. V tomhle směru se přibližujeme trendu, který je už dlouho v zahraničí. Přibývá mladých, kteří chtějí cvičit, trenéry však vyhledávají ve většině ti starší. Mladí na to jednak ještě nemají finance a taky z většiny nemají žádné zdravotní problémy. V mladém věku tělo na všechno reaguje velmi dobře, proto jsou i rychle vidět výsledky i se špatnou technikou. Tohle potom může být problém, jelikož si daný cvičenec může myslet, že dělá vše perfektně. Jakmile se dostane pak na „větší váhy“, může si přivodit zdravotní komplikace.

Jaké věkové kategorie se objevují ve „fitku“? V kolika letech se může začít s tréninkem?

Když jsem s fitness začínal jako šestnáctiletý, byl jsem ve „fitku“ jeden z nejmladších. Dneska chodí už o hodně



mladší. Myslím si, že hranice je těch třináct let, jen je potřeba začít s dobrou technikou, protože tělo je ještě ve vývinu. Celkově chodí do „fitka“ všechny věkové kategorie, nejstarší asi kolem padesáti pěti let, ale i tady jsou výjimky.

Co je pro člověka důležitější, mít sílu anebo být ohebný?

Důležité je být mobilní, a to znamená obojí. Když má někdo hodně zkrácené svaly a při posilování se dostane do pozice, kde ten sval ještě nikdy nebyl, může se utrhnout. Z toho mohou být následky na celý život. Proto je důležité posilovat tělo v plném rozsahu pohybu. Kdysi byl trend před tréninkem se pořádně protáhnout. Pasivní strečink je ale hodně přeceňovaný. Už samotné cvičení je protahování. Před tréninkem je ideální nejdřív zahřát tělo a udělat dynamický strečink. Po cvičení se můžou protáhnout pouze problémové partie, jako například ztuhlá trapéz.

Když začínáte s někým trénink, je prioritou, čeho chce daný člověk dosáhnout, anebo se rozhodujete podle toho, čeho podle Vás může dosáhnout?

Upřímně, ještě jsem nezažil člověka, který by měl větší představy, než je u něho možné dosáhnout. Vždy mapuji, jaký má určitý klient životní styl, jak celkově jeho tělo funguje, jakou má mobilitu. Někdo potřebuje větší pozornost, někdo už je víc vysportovaný, kdy jen něco upravím, a může cvičit sám. Začátky nechci nikdy přeskažovat, na tom základě stojí všechno. Každý, kdo si projde základy, může z nich benefitovat další roky. Když si tím někdo neprojde, bude se muset po nějaké době k základům vrátit.



At' už ze zdravotního hlediska anebo, aby se posunul někam dál. Pak se zaměřuji samozřejmě na to, jakého cíle chce zákazník dosáhnout. Je to individuální.

Je možné, aby někdo v pozdějším věku, kdo se nevěnoval žádnému sportu, začal s fitness?

Nevidím v tom žádný problém. Ideální je, když se člověk nebojí zeptat zkušenějších. A právě ti, kteří v životě necvičili, jsou těmi nejlepšími klienty. Nemají totiž žádný špatný návyk a taky nemají nějaké svalové dysbalance. Když takového cvičence něco učím, tak vše rychle pochopí a dokáže hned vykonat. Naopak, když se někdo cvičení věnoval hodně let a špatně, je těžké ho to přeučit.

Jak můžete dělat online coaching, když dotyčného nevidíte osobně?

Zájemce mi napíše základní informace o sobě, a čeho chce dosáhnout. Zajímá mě jeho sportovní minulost, jak reaguje na různý typ tréninků, jaký má stresový faktor. Trénink je totiž stres, a když se ho nahromadí hodně, může se stát, že se člověk přetrénuje. Potom sestavím tréninkový plán a společně posoudíme, jestli mu vyhovoval a co můžeme upravit. Cvičenec mi posílá videa hlavně těch cviků, které chceme zlepšit. Podle videa rozhoduji, co by mohl klient dělat jinak, na co se může více zaměřit, a posoudím zátěž.



To znamená, že reakce na stres ovlivňuje cvičení?

Pokud má někdo náročné zaměstnání a k tomu špatně reaguje na stres, je pro něho ideální cvičit méně. Ta hranice se dá z časem i trochu posunout, ale obecně se stres nemá přecházet. Může totiž dojít k tomu, že sportovec „vyhoří“. Taky jsem byl takový ze začátku, trénoval jsem sedmkrát týdně, ale z dlouhodobého hlediska to není dobře. Sportovec se přetíží, ubírá si energii a o to víc musí jíst. Setkal jsem se s extrémními talenty, kteří tomu dávali až moc, a to cvičení je v brzkém věku přešlo. Když je nahromaděno hodně stresu, cvičenec v následujícím tréninku ani nemá na cvičení chuť a sílu. Progress by měl být ideálně pořád lineární, nemá to být sinusoida.

Je nutná při cvičení suplementace?

Za mě suplementace není důležitá. Protein potřebují pokročilí cvičenci, aby udrželi a nabrali svalovou hmotu. Čím víc svalové hmoty totiž někdo má, tím víc musí jíst bílkovin, ve stravě by se to těžko dohánělo. Jsou to kvalitní a rychlé bílkoviny. Co se týče ostatní suplementace, není to tak podstatné, při cvičení to výrazně nepomůže. Určitě bych doporučil vitamíny a minerály, hlavně vitamín C, vitamín D, omega 3, hořčík a zinek. Ale to nejen pro ty, co cvičí.

Jaký je zájem o jídelníček?

Jídelníčky moc nepromuji, protože nechci sedět za počítačem příliš často. Většinou dávám důraz na osobní tréninky, takže jídelníčky dělám spíše pro ty, kteří se sami přihlásí. Vytvořím jídelníček na dva týdny podle toho, co komu chutná, jaké má alergie, co nejí. To je základ. Potom zjistím jeho sportovní stránku, kolik váží a měří, jaké má proporce, jaký má výdej, jestli si zkusil už nějaké jídelníčky. Po dvou týdnech jídelníček upravujeme spolu. Váhu si není třeba kontrolovat příliš často. Hlavní je celkový pocit a kontrola v zrcadle. Rád bych zmínil, že dieta by neměla být co nejrychlejší. Musí být udržitelná a člověk by neměl nijak výrazně hladovět.

Jaký je Váš jídelníček?

Snažím se držet v kalorickém surplusu, to znamená, že přijímám více energie, než vydávám. Je to pro mě cesta,



jak v dlouhodobém měřítku uspět, růst. Je to způsob, jak nejrychleji budovat svalovou hmotu a zvyšovat fyzickou výkonnost. Při dietě totiž ubývá nejen tuk, ale i svaly.

Je pro Vás důležitá tělesná krása?

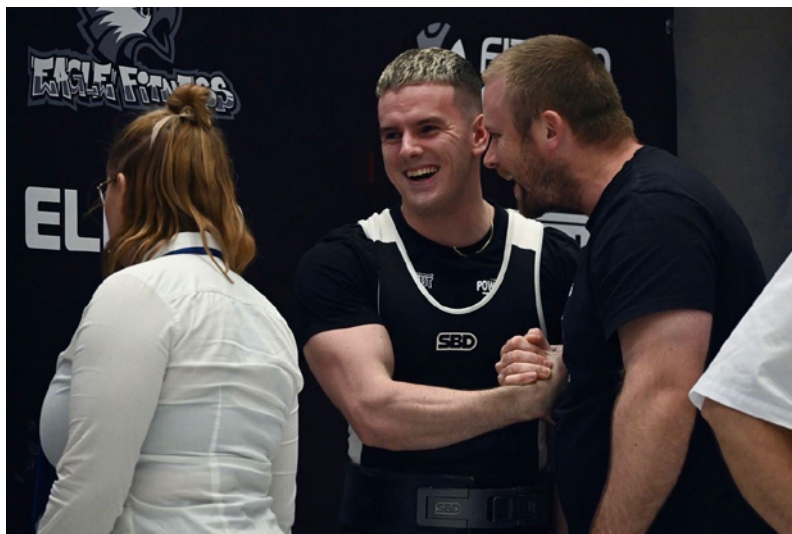
Když jsem s cvičením začínal, fyzická krása v tom určité roli hrála. Nechtěl jsem být totiž tolik hubený. Krása však není pro mě na prvním místě. Důležité je, aby se člověk ve svém těle cítil spokojený a sebevědomý. Každý má taky jinou představu o tělesné kráse, když s fitness začíná. Někdo chce být hubenější, vyrýsovaný, někomu víc sedí, když má i tuk, je větší a to mu dává sebevědomí.

Zúčastnil jste se nějakých soutěží, získal jste nějaká ocenění?

Zvítězil jsem na Mistrovství Moravy v silovém trojboji, dvakrát jsem byl vicemistrem republiky ve Streetlifu a třetí na republice v mrtvém tahu. S trojbojem jsem začal v roce 2021 a ocenění si moc vážím. Ovšem já se spíš dívám na to, abych byl pořád lepší. Když jsem s trojbojem začínal, mým největším cílem bylo, abych se dostal mezi světovou špičku a jel na Mistrovství světa. Na přípravu jsem měl málo času a lidé kolem mi moc šancí nedávali, protože moje výkony ve srovnání s ostatními byly hodně slabé. Za krátkou dobu jsem se však posunul natolik, že jsem se nakonec dostal do reprezentace a na Mistrovství světa jel. Pro mě to byl ten největší úspěch, i když jsem se neumístil.

Co Vám fitness dává?

V první fázi je to to, že na dvě až tři hodiny úplně vypnu hlavu. Je to možná paradox, protože teď zrovna mám tréninky šilně těžké, ale je to pro mě relax. Do života mi to dává hodně, jsem daleko sebevědomější a dokážu ře-



šit stresové situace v běžném životě v pohodě. Nebojím se mluvit s lidmi a nedělám si z věcí velkou hlavu.

Kolik hodin denně věnujete cvičení Vy sám?

Teď trénuji čtyřikrát týdně, když se blíží nějaká příprava, tak uberu i ten čtvrtý trénink, aby se nehromadil stres. Trénuji dvě až tři hodiny, čtvrtý den mám doplňkový a trénuji jen hodinu, hodinu a půl.

Co děláte, když netrénujete?

Píšu jídelníčky pro své zákazníky. Snažím se být taky hodně aktivní, chodit na procházky, rozhýbat tělo po tréninku, trávím čas s přítelkyní, jezdíme na výlety, wellness, apod.

Co děláte rád?

Momentálně, když mám trochu času na večer, tak jsem se nostalgicky vrátil s kamarády k PC hrám, to je pro mě odpočinek. Jinak moc času nezbyvá. Celkově mě naplňuje trénovat ostatní, je to pro mě práce jako koníček. Mám radost, když vidím u klientů posun. Dokonce víc, než když ten posun vidím sám u sebe.

Jaké máte plány do budoucna?

Co se týče cvičení, chtěl bych se dostat na Mistrovství světa, tentokrát už v mužích. To je můj současný cíl. Chtěl bych na sobě zapracovat a posunout se zase dál. Jinak do budoucna bych chtěl být špičkou v Česku. Taký, co se týče klientů. Být tak dobrý, že lidem nebude vadit jet za mnou jako trenérem i přes celou republiku. Bylo by to pro mě zadostiučinění, když jsem jezdil až do Plzně za trenérem sedm hodin tam a sedm zpátky. Pak si toho člověk taky více váží.

Co je pro Vás v životě důležité?

Dělat to, co člověka baví. Pohoda, láska, rodina.

Děkujeme za rozhovor a přejeme neustálý progress

Irena Jurgová

(Foto: archiv Tomáš Martynek)



BRONISŁAW LIBERDA

13.05 - 31.05.2024
JACKi, Jablůnkůw
Mariánské náměstí 1

Kongres  Polakůw w RC
Polákůw v ČR

HRY MATEŘSKÝCH ŠKOL

15.5.2024

HŘIŠTĚ U PZŠ
JABLUNKOV

SKÁKÁNÍ V PYTLI
ŠTAFETOVÝ BĚH
HOD DO DÁLKY
OPIČÍ DRÁHA
TROJSKOK

OD
9:30


Jablůnkov


Jablůnkovské centrum
kultury a informací

ÚČAST DĚTÍ HLASETE PŘEDETI V JABLUNKOVSKÉM CENTRU KULTURY A INFORMACÍ NEBO NA E-MAILU KINO@JACKIJABLUNKOV.CZ NEBO NA TEL.: +420 555 358 013

V NAŠÍ ZUŠ TO ŽIJE

Milí čtenáři a příznivci školy.

Rádi bychom se s vámi podělili o pár zajímavostí, novinek či úspěchů v rámci naší základní umělecké školy.

Zúčastnili jsme se s mladými hudebníky okresního kola v soutěži ve hře na klavír a ve hře na housle. Pod ve-

dením p. učitele P. Vondráčka získali ve hře na klavír 1. místa sourozenci Anička a Adam Burianovi a houslistka Barbora Kovářová pod vedením p. učitele J. Dronga získala rovněž 1. místo. Všichni žáci si tím vybojovali také postup do kola krajského. Tak jim držte palce k dalšímu postupu!

Náš p. učitel Vondráček z oddělení klávesových nástrojů, byl pro letošní rok nominovaný na „Výraznou pedagogickou osobnost roku“ a vyhrál, čehož si jako škola velmi vážíme a jsme rádi, že úspěchů v rámci školy nedosahují jen žáci, ale i učitelé.

Mezitím k datu 4. 3. 2024 organizovala soutěž pro změnu naše škola a to s názvem „ZPĚVÁČEK 2024“, v tento den bylo u nás na chodbách opravdu rušno. Na každém rohu zněl zpěv lidové hudby. Soutěž byla otevřená pro děti od 6-15 let a s velkým zapálením se přihlásilo 80 soutěžících z okolních škol.

Dovolte, abychom Vás pozvali na Rodinný koncert, který se uskuteční 2. 5. v sále městské radnice v Jablunkově v 16:30. Bude to výjimečná příležitost jak si zahrát společně se svými dětmi a zažít spoustu legrace. Moc se na vás těšíme!



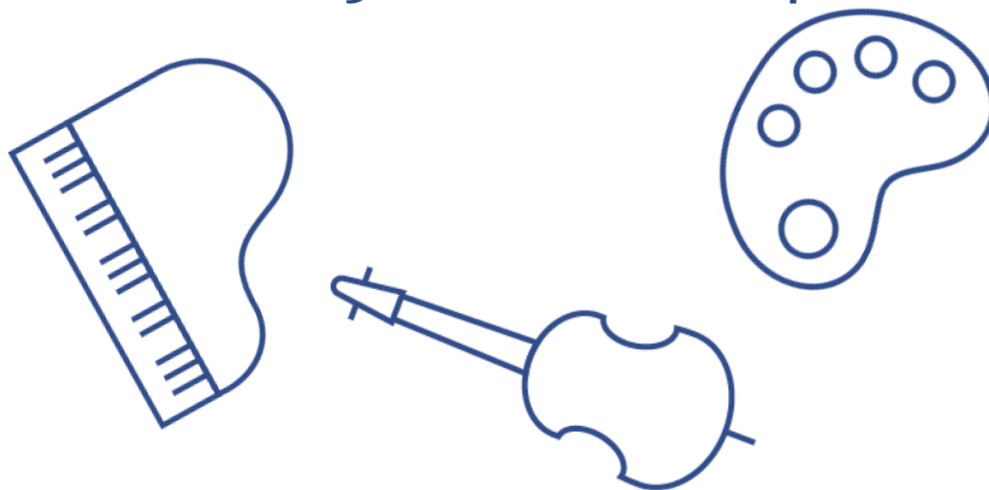
PŘIJÍMACÍ ZKOUŠKY

ZUŠ JABLUNKOV
VYPISUJE PŘIJÍMACÍ ZKOUŠKY
NA ŠKOLNÍ ROK 2024/2025

VE DNECH 17. - 21. 6. 2024

ON-LINE PŘIHLÁŠKY JSOU
DOSTUPNÉ NA
WEBOVÝCH STRÁNKÁCH
WWW.ZUSJABLUNKOV.CZ
PŘIHLÁŠENÍ

OD 1. 5. DO 11. 6. 2024



ZÁKLADNÍ UMĚLECKÁ ŠKOLA JABLUNKOV SRDEČNĚ
ZVE NA



10. 6. 2024

VERNISÁŽ VÝSTAVY

**UMĚLECKÝCH PRACÍ ŽÁKŮ
VÝTVARNÉHO OBORU**

od 16:30 hod.

v JACKi, Jablunkov, Mariánské náměstí 1
výstava potrvá do 23.8.2024



Základní
umělecká škola
Jablunkov



Jablunkovské centrum
kultury a informací

Příspěvková organizace
Moravskoslezského kraje



PASOVÁNÍ PRVNÁČKŮ NA ČTENÁŘE



KNIHOVNA JABLUNKOV
28.5. - 30.5.2024



Prvňáčci budou slavnostně pasováni na opravdové čtenáře a dostanou malý dáreček

AKCE FINANCOVÁNA Z GRANTU MĚSTA JABLUNKOV



Májové rande s knihou

1.5. – 31.5. 2024

♥ Přijďte si během května vypůjčit knihu, u které budete znát pouze její žánr. Až doma po jejím rozbalení zjistíte, jaké rande naslepo Vás čeká.

♥ Zajímavým způsobem se seznámíte s novými autory nebo knihami, které byste si možná právě díky obálce nevybrali.

Knihovna
Školní 389, Jablunkov
www.jackijablunkov.cz



Měsíc lásky v Jablunkově

1.5. – 31.5. 2024



6 MÁJOVÝCH ZASTAVENÍ V JABLUNKOVĚ

♥ PARK A. SZPYRCE
49.5747498, 18.7630280

♥ VYHLÍDKOVÁ VĚŽ MĚSTSKÝ LES
49.5754955, 18.7724188

♥ KAPLIČKA SV. JANA NEPOMUCKÉHO - LÍSKY
49.5546930, 18.7763328

♥ LÍBACÍ STROM - JACKI
49.5773091, 18.7640885

♥ MAKETA - MARIÁNSKÉ NÁM. JABLUNKOV
49.5759099, 18.7635303

♥ LÍPA U KAPLIČKY NA VITALIŠOVĚ
49.5647894, 18.7590788

5 MÁJOVÝCH FILMŮ V KINĚ MÍR

♥ ZNOVU SE ZAMILOVAT
17. května 18:00

♥ TROLLOVÉ 3
21. května 17:00

♥ PRÁZDNINY S BROUČKEM
24. května 18:00

♥ ZÁSAH ŠTĚSTÍM
28. května 18:00

♥ DOMÁCÍ PŘÍŠERKY
31. května 17:00



Přečtete si báseň, dejte si polibek, udělejte fotku a sdílejte lásku. Zašlete romantické fotky na kultura@jackijablunkov.cz a získáte malou pozornost. Sdílejte také své fotky na našem instagramu s označením hashtagu [#jacki_jablunkov](https://www.instagram.com/jacki_jablunkov)

Máj je lásky čas. A tak jsme si pro Vás připravili v jablunkovském kině Mír měsíc plný zamilovaných filmů. Přijďte si se svou polovičkou zpříjemnit tento krásný měsíc plný lásky.

KALENDÁRIUM AKCÍ

Jablunkov a okolí

KVĚTEN 2024

1. 5. – 31. 5. 2024

MĚSÍC LÁSKY V JABLUNKOVĚ
6 ROMANTICKÝCH ZASTAVENÍ
Jablunkov
Pořádá: JACKi

7. 5. 2024 v 17:00 hod.

MAJOWO POTANČÓWKA
Nýdek, Dřeviónka
Pořádá: Dřeviónka Nýdek

10. 5. 2024

MAJÁLES TĚŠÍNSKÉHO SLEZSKA
Třinec, nám. Svobody
Pořádá: TRISIA a.s.

11. 5. 2024 v 16:05 hod.

DEN OBCE BYSTRICE
Bystřice, Areál před bazénem
Pořádá: Obec Bystřice, MUZ-IC

11. 5. 2024 v 9:00 hod.

DEN MATEK V MUZEU
Jablunkov, Muzeum trojmezí
Pořádá: Muzeum trojmezí

13. 5. – 31. 5. 2024

VÝSTAVA OBRAZŮ BRONISŁAWA LIBERDY
Jablunkov, budova JACKi
Pořádá: JACKi

15. 5. 2024 v 9:30 hod.

HRY MATEŘSKÝCH ŠKOL
Jablunkov, Hřiště u PZŠ
Pořádá: JACKi

18. 5. 2024

Cesta pohádkovým lesem
Hravé úkoly pro rodiny s dětmi
Mosty u Jablunkova, Komunitní centrum
Pořádá: Komunitní centrum

19. 5. 2024 v 14:00 hod.

SILNIČNÍ BEH MĚSTEM JABLUNKOV
Jablunkov, náměstí
Pořádá: JACKi

24. 5. 2024 v 8:00 hod.

DEN ZEMĚ
JABLUNKOV, park za radnicí
Pořádá: Město Jablunkov

25. 5. – 26. 5. 2024

SLEZSKÉ DNY
Dolní Lomná, amfiteátr
Pořádá: Matice slezská Dolní Lomná

25. 5. – 26. 5. 2024, 9:00 - 18:00 hod.

CHOVATESLKÁ PŘEHLÍDKA TROFEJÍ
Jablunkov, prostory radnice
Pořádá: Město Jablunkov a Českomoravská myslivecká jednota

28. 5. – 30. 5. 2024

PASOVÁNÍ PRŇÁČKŮ NA ČTENÁŘE
Jablunkov, Knihovna
Pořádá: JACKi

29. 5. 2024 v 16:00 hod.

KLEPANI KOSY
Nýdek, Dřeviónka
Pořádá: Dřeviónka Nýdek

31. 5. 2024

HRAVÉ ODPOLEDNE
Zábavné a hravé odpoledne
Mosty u Jablunkova, centrum obce
Pořádá: GOTIC

1. 6. 2024, 16:00 - 20:00 hod.

DEN DĚTÍ
Jablunkov, park A. Szpyrce za radnicí
Pořádá: JACKi

JACKi ZPRAVODAJ - periodický tisk územního samosprávného celku, města Jablunkov. Adresa vydavatele: Jablunkovské centrum kultury a informací, p.o., Mariánské náměstí 1, 739 91 Jablunkov, IČ 47999764. Vychází měsíčně pod ev. č. MK ČR E 23799 v nákladu 2100 ks. Místo vydání JACKi Jablunkov. Odpovědná osoba: Mgr. Gabriela Niedoba, ředitelka JACKi. Příjem inzerce e-mail: jacki@jablunkov.cz, tel.: 558 358 013; redakce si vyhrazuje právo na krácení a úpravu textů. Tisk a sazba: KLEINWÄCHTER holding s.r.o., Čajkovského 1511, 738 02 Frýdek-Místek.