Vydává Dům dětí a mládeže Stod, okres Plzeň-jih, Nádražní 722, Stod, 333 01, tel. 377 901 263

DDM Stod

21

časopis

DOMEČEK

„Volný čas do života zapadá."

Připoj se!

Statistika

V letošním školním roce na Vás čekají nové kroužky nejen pro děti, ale i pro dospělé. Otevřeli jsme 62 zájmových útvarů. Máme přihlášených 651 dětí, 34 předškoláků a 156 dospělých. Celkem tedy 841 a zájemci stále přibývají.

Novinky v DDM

Noví zaměstnanci

Nové kroužky

Nové vybavení

Zveme Vás na VÁNOČNÍ DISKOTÉKU

Diskotéky jsou u dětí i rodičů velmi oblíbené a tak se i letos můžete těšit na Vánoční diskotéku. Tak nahoďte vánoční oblek a přijďte si s námi zatančit a pobavit se.

Nezapomeňte si vánoční náladu.

Těšíme se na Vás

Nová posila do týmu

Bc. Vlaďka Krejčová

Angličtina

Ahoj, jmenuji se Vlaďka a od září máte možnost mě vídat na hodinách anglického jazyka. Letošní rok byly otevřeny čtyři skupiny. Jsou zde děti z 1. až 6. tříd základních škol. V mladších skupinách se pomoci interaktivní tabule vyučuje angličtina. Především prostřednictvím her, písniček, pohybových a výtvarných aktivit. Ve starších třídách se již vyučuje gramatika a slovíčka. Opakují se látky ze škol. To vše také s pomocí interaktivní tabule nebo pohybových a herních aktivit.

Jedeme na 100D%

Vydává Dům dětí a mládeže Stod, okres Plzeň-jih, Nádražní 722, Stod, 333 01, tel. 377 901 263

Nové kroužky v DDM

Vaření

Od letošního roku jsme zařadili mezi naše kroužky také Vaření a brzy se stalo velmi oblíbeným.
V průběhu roku se budeme učit péct, vařit, smažit. Vyzkoušíme studenou i teplou kuchyni a zařadíme také základy zdravé výživy. Během přípravy jídel se samozřejmě seznámíme i s hygienickými zásadami a etiketou stolování. Děti si odnesou nejen nové zkušenosti, ale i chutné recepty.
Tak snad si všichni pochutnáme :)
S Markétkou vaříme každý čtvrtek od 14:30 do 16:00.

Všeobecná sportovní přípravka

Všeobecná sportovní příprava dětí zahrnuje především kompenzační cvičení. Zaměřujeme se zejména na vyrovnávací cviky, ale také na cviky svalových dysbalancí. Cílem je, aby se děti naučili sami správně protáhnout a rozcvičit před samotným začátkem jakéhokoliv sportu. Děti jsou vždy rozděleny na menší skupinky na určité stanoviště,aby si mohli vyzkoušet co nejvíce cviků. Jedna z hodin byla zaměřená:
1)na cviky plosky nohy proti ploché noze
2) vyrovnávací a balanční cviky na svaly kolem páteře
3) na kruhový trénink určený ke zpevnění těla.

Cvičíme v hale každý pátek od 14:00 do 15:00.

Kruhový trénink pro muže

Chceš zlepšit svou kondičku a vytvarovat postavu dle svých představ? Nedokážeš se přinutit cvičit v domácím prostředí? Pak přijď vyzkoušet kruhový trénink pro muže do DDM Stod, který je letos úplnou novinkou. Kruhový trénink je ideální kombinací pro rozvoj síly a kondičních schopností. Zařazují se zde převážně cviky využívající vlastní váhu, což je pro naše tělo nejpřirozenější typ cvičení. Jednotlivé tréninky jsou sestavovány tak, aby je zvládl začátečník, ale zároveň si sáhne do svých rezerv i aktivní sportovec.

Tak neváhej a přijď ze sebe vyplavit stres a pár endorfinů s Michalem každé pondělí od 18:30 do 19:30.

Testování svalových dysbalancí

Na prvních sportovních trénincích letos proběhlo testování svalových dysbalancí. Svalová dysbalance je porucha hybného systému, kdy svaly, které mají působit proti sobě, jsou v nerovnováze. Často bývá jeden sval oslabený a druhý zkrácený. Díky tomu vzniká vadné držení těla. U spousty našich sportovců se svalové dysbalance některých svalových skupin projevily, proto se na všech sportovních kroužkách a zejména v kroužku Všeobecná sportovní příprava snažíme o znovu získání správné svalové funkce.

FLORBALOVÁ SEZÓNA ODSTARTOVALA!

V letošním roce DDM Stod startuje v turnajích České florbalové unie s dvěma družstvy přípravky, elévů a po jednom družstvu mladších žáků, starších žáků, mužů a veteránů.

Přípravka – absolvovala svůj první turnaj, kde se naše družstva umístila na 5. a 7. místě

Elévové – mají za sebou dva turnaje. Na prvním turnaji v Domažlicích získáváme 3. a 7. místo.
Na druhém turnaji v Plzni porážíme všechny soupeře a radujeme se z 1. a 5. místa.

Mladší žáci – jedou na svůj první turnaj do Rokycan až po uzávěrce tohoto čísla.

Starší žáci – svůj první turnaj v této kategorii dokázali v Domažlicích vyhrát :)

Muži – po šesti utkáních je naše družstvo na druhém místě s 15 body. Super vstup do sezóny.!

Veteráni – jsou po čtyřech zápasech na 5. místě tabulky. Tabulce zatím kraluje Česká Lípa.

21. vydání, vychází v nákladu 200 kusů MK ČRE 20379 mddmstod@volny.cz

Vydává Dům dětí a mládeže Stod, okres Plzeň-jih, Nádražní 722, Stod, 333 01, tel. 377 901 263

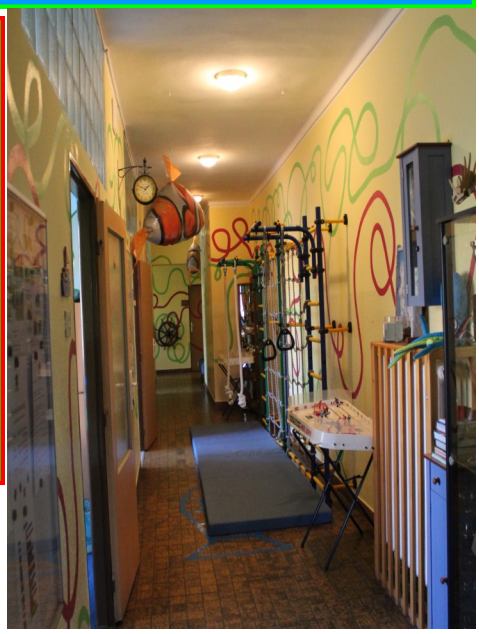
Jak se to u nás změnilo?

Stále pracujeme na tom, aby se u nás dětem co nejvíce líbilo. V posledních letech proto došlo ke spoustě změn. Změnily se nejen kluby, ale také kuchyňka a učebny angličtiny a počítačů.

Otevírací doba klubů

OCEÁN

Po	12:30—16:00
Út	12:30—16:00
St	12:30—16:00
Čt	12:30—17:30
Pá	12:30—13:30



Otevírací doba klubů

DĚČKO

Po	16:00—17:30
Út	16:00—17:30
St	13:15—17:30

Zálesák—soutěž ve sběru kaštanů

V říjnu probíhala pro kroužek Zálesák soutěž ve sběru kaštanů a žaludů. Zálesáci dohromady nasbírali 160 kg kaštanů a žaludů, které po skončení soutěže jeli dát zvířátkům do lesa.

1. místo Laura Čížková

2. místo Radek Stamm a Veronika Klírová

3. místo Matěj Čížek a Tomáš Kireš.

Děti si odnesly diplomy a něco na zub. Ostatním byl odměnou nejen výlet do lesa, ale i malý dáreček.

Projekt DDM Stod a města Stod

V rámci projektu DDM Stod a města Stod se podařilo zmodernizovat jazykovou a počítačovou učebnu z finanční podpory EU a MŠMT v rámci projektu „ Multimediální a jazykové centrum ORP Stod" v rámci výzvy č. 57 IROP. Jazyková a počítačová výuka tak bude ještě kvalitnější, zábavnější a to nejen pro žáky ZŠ a SŠ, ale nově také pro dospělé zájemce. Pro dospělé zájemce připravujeme jazykové kurzy angličtiny, němčiny a počítačové kurzy. Předběžné přihlášky dospělých zájemců do těchto kurzů zasílejte na email: mddmstod@volny.cz.

Na základě přihlášek zveřejníme termín kurzů.

Pro následující dva roky získal DDM Stod podporu z projektu Šablony II., které vyhlásilo MŠMT ČR. I tento projekt je spolufinancován Evropskou unií a umožní další zpestření nabídky DDM pro žáky. Těšit se můžete na aktivity v klubech, projektové dny mimo DDM (vzdělávací výlety) a na nové vybavení a pomůcky pro kvalitně strávený volný čas.

Sleduj nás ONLINE!

www.facebook.com/ddmstod
www.instagram.com/ddmstod
www.youtube.com/tvstod

21. vydání, vychází v nákladu 200 kusů MK ČRE 20379 mddmstod@volny.cz

Vydává Dům dětí a mládeže Stod, okres Plzeň-jih, Nádražní 722, Stod, 333 01, tel. 377 901 263

Náš tým = naše rodina

Ředitel DDM Stod

Ing. Roman Kuběna— Florbal, školní soutěže, ekonomika, dotace

Interní zaměstnanci

Bc. Lenka Kuběnová— MC mája, cvičení žen, kroužky
Markéta Tomanová Dis.—MC mája, kroužky
Bc. Šárka Gabrielová—MC mája, kroužky
Marie Baxová—Kluby, administrativa

Externí zaměstnanci—Dozory v klubech

Bc. et Bc. Lenka Jelínková
Bc. Kristýna Drahozalová

Externí zaměstnanci—Zájmové útvary

Karla Smolíková—Aerobní cvičení Step
Emil Baran—Aikido
Bc. Vlaďka Krejčová—Angličtina
Mgr. Tomáš Křtěn—Atletika
Mgr. Michal Miča—Atletika, florbal, basketbal, všeobecná sportovní příprava, kruhový trénink ženy i muži
Bc. Veronika Gabrielová—Atletika, gymnastika,všeobecná sportovní příprava, kruhový trénink ženy
Kateřina Němečková—Bowling
Mgr. Lucie Štvánová —Gymnastika
Denisa Plocarová—Fimo
Ondřej Plocar—Florbal
Nikola Konradyová—Florbal
Jiří Sloup—Florbal
Karel Špatenka—Florbal
Mgr. Stanislav Sloup—Florbal
Jaromír Jelínek—Florbal
Jan Gruber—Florbal
Václav Kaše—Florbal
Lenka Švábová—Judo
Šárka Brunátová—Keramika
Josef Gardaš—Stolní tenis
Roman Král—Střelba
Olina Králová—Střelba
Mgr. Michal Křížek—TV Stod
Mgr. Miroslav Jindřich—Volejbal

21. vydání, vychází v nákladu 200 kusů MK ČRE 20379 mddmstod@volny.cz