

VÝZVA

zpravodaj pro lidi s výzvou



číslo 10
listopad 2005



OBSAH

Na slovíčko s Milanem a Lenkou
/ 1-2

„PSA“
červnové „PSA“ / 3-4

Rodinný průvodce
Nová služba Výzvy - Rodinný průvodce / 5-7

OAZA, Brána, Respit, Rodinný průvodce
Naše velké stěhování / 8-9

Za lano
/ 10

Očima klienta
Kouzelný týden - Petrovice u Zlatých hor / 11

Očima asistenta
Prázdniny na Malé Morávce / 12
Jak jsem se stala osobní asistentkou / 13
Náš výlet / 13

Klub Brána
Po prázdninách v Bráně / 14
BRÁNA zve do sportovního kroužku „Boccia“ / 15
Stěhujeme se!!! / 15

Rehabilitační okénko
/ 16-18

okénko pro děti
/ 18

Co s volným časem
nabídka / 19-20

Milí čtenářové, spolupracovníci, příznivci, jakož i vy všichni ostatní,

uvědomuji si, že mé psaní úvodníku vždy nějak souvisí s počasím, které je právě venku. A taky vím, že to se mnou nemůžete plně sdílet, neboť Zpravodaj

VÝZVA čtete s odstupem několika dnů, týdnů, někdy i měsíců.



O tom, co nás moc hřeje

Přesto vězte, že právě teď venku panuje nádherný konec října, kdy nám sluníčko vrací to, co nám přes prázdniny dost odpíralo. Kromě sluníčka nás v těchto dnech hřeje také přízeň dvou významných nadací, které nám vytrhávají hned několik trnů z obou pat.

Je skvělé, že právě v období, kdy s obavami sledujeme, zda pokladna unese všechny zaměstnance a aktivity VÝZVY do konce roku, kdy přemýšlíme, kde si zase půjčíme peníze na výplaty v prvních třech měsících roku 2006, přichází pomoc z nejcennějších.

O nadaci EUROTTEL a o „POMOZTE DĚTEM!“



Představitelé nadace EUROTTEL nám dne 27.10. předali symbolický šek na 400 tisíc korun a 1.11. nám zase symbolický šek na 250 tisíc předají zástupci sbírkového projektu „POMOZTE DĚTEM!“ (pořádaného NROS/ČT). Kromě peněz

samotných nás velmi těší, že dvě komise nezávislých odborníků

2 Na slovíčko s Milanem a Lenkou (vedoucími projektu)

rozhodly o udělení vůbec maximálních částek, které byly přiděleny. Znamená to pro nás obrovské ocenění práce, kterou všichni společně děláme. A když říkám všichni, myslím tím dnes už asi 60 lidí, kteří pro VÝZVU pracují buď jako zaměstnanci, brigádníci nebo dobrovolníci.

O balíku peněz

Někdo si řekne: „Balík peněz, kdoví na co to mají !!!“, ale kdo umí trochu počítat, zůstává nohama na zemi. Jen trošička matematiky pro nevěřící Tomáše: zhruba 32 pracovních úvazků x hrubá mzda 10 tisíc (což většina ještě nemá, ale lépe se to počítá) x 35 procent na odvody z mezd = 432 tisíc korun měsíčně. Takže těch 650 tisíc nám pokryje mzdy tak přibližně na 6 týdnů.



Suma sumárum - obrovské díky [NADACI EUROTEL](#) a také [NROS/ČT](#), sbírkovému projektu „[POMOZTE DĚTEM!](#)“ za maximální pomoc v pravý, ten nejpravější čas !!! Ale také výzva a prosba pro ostatní dárcce - vaši pomoc potřebujeme stále, furt, pořád, imrvére. Ne pro sebe, ale na mzdy lidí, kteří jsou v první linii pomoci rodinám, které pečují o děti s velmi vážným postižením. Především tedy pro osobní asistenty.

O pomoci jiné

Při té příležitosti musím také moc ocenit těch asi deset rodin, které vytrvale podporují naši práci menšími, ale většinou pravidelnými příspěvky. I tato pomoc je pro nás velmi cenná a moc si jí vážíme. Kompletní seznam našich dárců najdete vždy na konci Zpravodaje. Pro příští číslo chystáme aktualizovanou verzi seznamu za celý rok 2005.



Frýdlant nad Ostravicí 30.9. - 1.10.

Během těchto dvou celkem ještě slunných dnů proběhlo pracovní setkání asistentů ve Frýdlantě nad Ostravicí.

Úvodní slovo měla naše psycholožka Mgr. Kateřina Ožanová a jak jinak než na v poslední době tak žhavé téma „syndrom vyhoření“. Dozvěděli

jste se, že každý se musí chránit sám. Je třeba se nabíjet pozitivní energii tam, kde je nám to nejbližší. V přírodě, mezi přáteli, sportem, kulturou, no prostě každý tím, co je jeho srdci nejmilejší.

Další přednášku na téma komunikace a asertivita nám přednesla psycholožka Mgr. Martina Pastuchová. Toto téma bylo pro nás pro všechny velice poutavé, každý jsme se snažili najít svůj styl jednání. Jak ovládat či vyjadřovat své emoce, abychom řekli, co je třeba a přitom se navzájem nezraňovali a přesto pochopili. Dozvěděli jsme se, jakou roli hrají při komunikaci postoje, mimika či gesta. Teď je na každém z nás, jak dokážeme tyto informace používat v praxi a jak zvládneme svou energii.

Večer proběhlo krátké seznámení s ostatními aktivitami VÝZVY. Koordinátorka Brány Maruška Nováková nás seznámila s některými akcemi, které již proběhly, a pověděla něco málo o tom, co se připravuje. Také se krátce představila naše nová služba „Rodinný průvodce“. Večer uzavřela koordinátorka služby OASA Jolana Goluchová, která nás blíže zasvětila do tajů zvaných „Standardy“, abychom následujícího dne při výkladu Mgr. Staňkové měli přehled.

Vrcholem sobotního dne byl jistě výklad paní doktorky Chmelové „Změny DMO v čase a co nás čeká?“. Myslím, že většina z nás byla překvapena, jak daleko již medicína došla v poznacích o lidském



mozku. Přesto je stále ještě tolik nezodpovězených otázek. Dozvěděli jsme se něco více o „nové“ metodě zvané selektivní dorzální rizotomie (SDR), která (velice zjednodušeně) spočívá v přerušení pečlivě vybraných nervů vedoucích z míchy do končetin. Tato metoda mozkovou obrnu bohužel neléčí. Společně s rehabilitacemi a jinými příznivými podmínkami by však měla snížit zvýšené svalové napětí (spasticitu). Paní doktorka se nám snažila nastínit všeobecný pohled na tuto problematiku. Uvedla příklady pozitiv ale i negativ, kterými jsou pacienti zatěžováni a to hlavně psychických. Zhlédli jsme také několik videosnímků přímo k tomuto tématu.



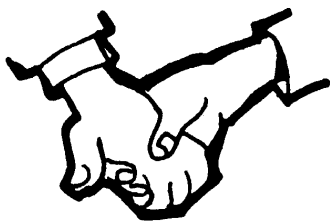
Vzhledem k tomu, že většina našich klientů si s sebou nese následky dětské mozkové obrny, držíme medicíně a všem odborníkům palce, aby našli tu nejlepší metodu pro léčbu a snad jednou i úplnou likvidaci DMO. Ale hlavně aby nezapomněli, že naši klienti, tedy jejich pacienti, jsou především lidé, kteří mají srdce, city a právo se sami rozhodnout.

Následoval výklad paní Mgr. Květy Staňkové o kvalitě sociálních služeb, tedy již zmiňované standardy. Tady jsme se dozvěděli něco více o měřitelnosti kvality, o společném podílení se na vytváření standardů a vůbec o důvodu, proč se něco takového tvoří. Také jsme se dozvěděli něco více o tzv. inspektorech, kteří budou tuto kvalitu kontrolovat a vyžadovat přímo v terénu. Myslím si, že především uživatelé našich a nám podobných služeb by měli být tímto opatřením v bezpečí, že nehrozí nic, co nebylo předem stanoveno ve smlouvě.

Jak vidíte, školení bylo skutečně vyčerpávající a je toho spousta, co se sem už vepsat nevešlo. Jako například o společných zážitcích u večere, o lidech, kteří si mají o čem vyprávět a také o přírodě, na kterou nám moc času nezbylo.

Jana Veronika Kreilingerová

Nová služba Výzvy – Rodinný průvodce



Jak již bylo předesláno v červencovém čísle časopisu Výzva, od září měla začít a také začala fungovat nová služba Rodinný průvodce. Na první pohled by se mohlo zdát, že jsme „jen“ jednou z řady poraden, se kterou se zkontaktujete, dostanete odpověď na svou otázku a je to. Ne, to bychom opravdu nechtěli. Popravdě řečeno bychom si moc přáli být něčím víc než „jen“ anonymní poradnou. Pro vás, kteří již máte jasno v tom, co chcete a potřebujete, nabízíme informace, kontakty, odkazy, tipy. Nevíme všechno, to v žádném případě, ale víme kde ty informace hledat, čímž vám můžeme ušetřit čas i kilometry ušlapané např. chozením od jednoho úřadu k druhému. Jsme v kontaktu se sociálními pracovníci, rehabilitačními pracovníky, speciálními pedagogy, lékaři, ale hlavně s dalšími rodiči, kteří prožívají podobné věci jako vy. Člověk si jistě musí odžít a uvědomit spoustu věcí sám. Vedle toho jsou však také problémy do jisté míry společné, k jejichž řešení může pomoci třeba rada jiného rodiče, který se se svým dítětem pokoušel o něco podobného, ne-li úplně stejného. Obrazně řečeno: „Nač znovu objevovat Ameriku“, vždyt' i tak je spousta jiných věcí, které stejně sami objevit musíte...”



Pro vás, lidičky, kteří se právě nyní snažíte zorientovat v situaci, do které jste se narozením svého dítěte s postižením dostali, máme především čas. Čas a prostor posadit se nad šálkem čaje či kávy a povídat o všem, co se svým synem či dcerkou prožíváte v nemocnicích, rehabilitačních centrech, ale i v kruhu rodiny. Nabízíme možnost pomalu, ale jistě hledat informace, které by mohly pomoci, drobnosti, které by vám ulehčily.



V současnosti se mj. hodně snažíme informovat okolí o tom, že služba vznikla a je jí možno využít. Navštívujeme školky, školy, stacionáře, odborníky, úřady, tiskneme letáky, připravujeme setkání rodičů s názvem ZA LANO.

A co konkrétního nás ještě čeká? V listopadu startujeme cyklus setkání s názvem „Kukátko“, kde bychom rádi více nakoukli pod pokličku některých témat. Takže:

- na **úterý 22.11.2005 v 17 hodin** zveme všechny, kdo se zajímají o otázky integrace dětí s postižením do běžných školek a škol. Na setkání s názvem „**Co znamená chtít integraci..**“ se nám podařilo pozvat hned tři zajímavé lidi. Paní Mgr. Staňkovou, speciální pedagožku a dlouholetou pracovníci poradenského střediska pro rodinu a dítě v Havířově. Paní Mgr. Ožanovou, psychologku a pracovníci speciálně pedagogického centra a pana Ing. Svojanovského, který to všechno prožívá jako táta syna Jirky integrovaného do běžné základní školy. Diskutovat budeme o všem co s integrací souvisí, tedy např. i o financích či osobní a pedagogické asistenci.



- na **pondělí 12.12.2005 v 17 hodin** chystáme setkání s psychologkou paní Mgr. V. Nitrovou na téma „**Dítě s DMO**“ očima psychologa. Rádi bychom se zastavili a z úst člověka více než povolného slyšeli více o možných vlivech DMO na dětskou psychiku. Na jejich prožívání jednotlivých vývojových období a úskalí, na která je tím pádem možno narazit. Paní psychologka je otevřená diskusi, takže to bude nejen o poslouchání, ale také o povídání o



všem, co vás v souvislosti s tímto tématem napadne. A kde se obě tyto akce uskuteční? No přeci v našich nových prostorách.

Od září sídlíme na ulici Syllabova č. 19 v areálu staré zábřežské nemocnice. Zde jsme získali bezbariérové prostory. Ty teď svépomocí zvelebujeme. Musím říci, že lví podíl na stále lepším a lepším stavu celých prostor má asistentka Jana Veronika. Je člověkem nesmírně schopným a obětavým. Poradí si mimo jiné s věcmi, ke kterým jsou běžně voláni např. stěhováci, malíři, instalatéři, či zámečníci. Naše Jana Veronika je prostě poklad.

V případě potřeby či chuti se s námi spojit můžete zavolat v pracovní dny od 8 do 17 hod. na tel. č.: 775 244 297. Na základě telefonátu se dozvíme, zda potřebujete informace, které chcete sdělit pouze telefonicky, nebo byste rádi o věci mluvili a dohodneme si osobní setkání. Každopádně se za námi můžete zastavit každé úterý v době od 12 do 17 hodin na Syllabově ulici.

A co víc? Máme k dispozici automobil, takže vás v případě potřeby můžeme navštívit doma. A to hlavně v případě, že se kvůli zdravotnímu stavu dítěte či jiným závažným okolnostem za námi nedostanete.

Víme, že ne všichni z vás budou službu rodinného průvodce potřebovat. Byli bychom však rádi, abyste věděli, že tady je a je tu pro vás. S informacemi, ale hlavně časem a prostorem být s vámi. Těšíme se na Vás.



Naše velké stěhování



Jistě jste si stačili všimnout, že naše drahá mateřská VÝZVA se neustále rozrůstá. Je tak všestranná a dynamická, „tedy rozpínává“, že naše otčina na Centru pro rodinu nám začala být malá. Tak jsme vyšli na cestu a začali hledat nové prostory. Po několika nezdařených pokusech při dobývání bývalých školek a jiných nebytových prostor se nám podařilo najít místečko v bývalé zábřežské nemocnici.

Stav budovy byl poněkud neutěšený, ale naše nadšení pro toto místo bylo umocňováno hlavně příjemným umístěním v parčíku plném zeleně (ted' spíše zlatého listí), dobrou přístupností od veřejné dopravy a v neposlední řadě svou bezbariérovostí (nemáme zde jediný schod - což je v Ostravě celkem výjimka).

Začala nám tedy fáze velkých úprav. Bylo třeba opravit střechu, oklepat zvlhlé zdi, zbudovat bezbariérové toalety, všechno to čistě a vesele vymalovat, uklidit zútulnit, vybavit... No prostě pěkná práce, protože nás táhla myšlenka útulného zázemí, místa pro společná setkávání.

Kromě veverek, zajíců a spadaneho listí tady našly své místečko k životu také naše služby:

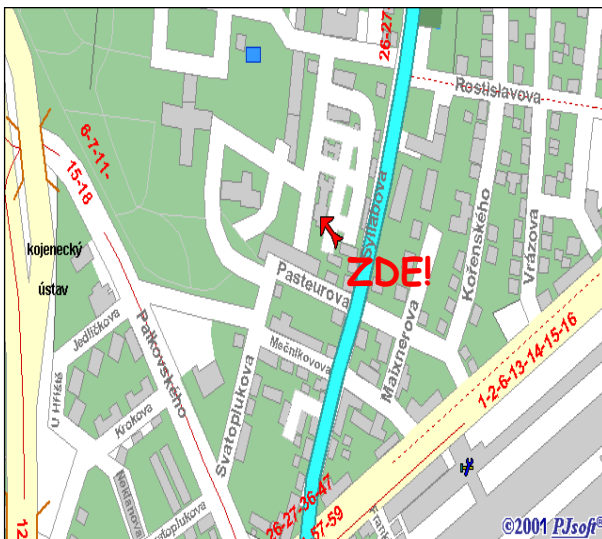
Rodinný průvodce, který tady bude působit pravidelně každé úterý od 12:00 do 17:00. Mimo tuto dobu, zde budou probíhat předem hlášené schůzky a přednášky z cyklu Kukátko.

BRÁNA bude pořádát své akce podle druhu náplně jak na Centru, tak tady u nás. Místo bude vždy předem upřesněno.

Respít začne fungovat od 15.11.2005 a to každé úterý a středu od 16:00 do 18:30

OASU zde bude možno využívat v kontaktní dny to je 1. úterý v měsíci od 13:00 do 16:30

Kde tedy hledat to kouzelné místečko?



Syllabova 19, Ostrava Zábřeh, 703 86
areál bývalé nemocnice Ostrava - Zábřeh

☺ tramvají č. 2,3,14,19 - zastávka Stará ocelárna

☺ autobusem č. 36 - zastávka Štramberská kolem baru Schöntali
50m ulicí Štramberská, poté nalevo ulicí
Rostislavova až k areálu bývalé nemocnice

I když ještě zdaleka není všechno hotovo, protože fáze vybavování a doladování bude dlouhá a hlavně se týká nás všech, kteří se tady budeme setkávat, první akce zde již úspěšně proběhly. Mimo jiné také 1. setkání při vzpomínání na prázdninovou „boccii“. Ale to už je z jiného soudku. K tomu tématu jistě přinese něco blíže Maruška na jiném místě VÝZVY.

Moc se těšíme na společné setkávání s vámi, těšte se s námi.

Jana Veronika Kreilingerová

Milí rodiče,

stejně tak jako podzim jsou v plném proudu i přípravy na první setkání rodičů organizovaných v nejrůznějších sdruženích na území celé republiky. Koná se pod hlavičkou Centra pro rodinu a sociální péči v rámci projektu VÝZVA a uskuteční se 10.11.2005 v prostorách Ostravsko-opavského biskupství.

Toto setkání získalo příhodný název ZA LANO, odpovídající ideálu. Situaci, kdy rodiče dětí a dospělých se zdravotním postižením z různých koutů republiky mohou otevřeně diskutovat nad palčivými otázkami, které jako jednotlivci nemají šanci změnit. V síle spojení a postavení se za společnou myšlenku a cíl však dokážou apelovat na vyšší místa. „Táhnou za jedno lano“. Tato aktivita vznikla na základě osobního setkání paní Svojanovské s panem Gerardem Haonem, představitelům asociace Zlatý déšť z Francie. Z jeho vlastní zkušenosti je toto jedinou cestou jak postupně prosadit a změnit důležité věci.



Proto pozvání na osobní setkání v Ostravě, proto diskuse a hledání pojittek mezi zástupci nejrůznějších sdružení z různých koutů republiky. Rádi bychom ze zúčastněných vytvořili diskusní skupiny, v nichž by se rodiče sdíleli. Přisedícími pak bude několik odborníků. Pozvali jsme však ty, kteří jsou schopni převzít pasivní roli. Naslouchat, vnímat atmosféru a zpětně říci co je jako odborníky při této diskusi napadlo, oslovilo.

My této myšlence opravdu věříme. Proto také věříme, že první setkání ZA LANO nebude zdaleka poslední. Postupně bychom rádi na webových stránkách Centra pro rodinu a sociální péči zřídili také odkaz Za lano s možností zaslat dotaz nebo se účastnit mailové konference k aktuálním tématům a dát věci zase o něco více do pohybu.

Toto setkání je první vlaštvou, ale my se na něj už moc těšíme a v příštím čísle vám přineseme informaci, jak to všechno dopadlo.

Hanka Klicperová

Kouzelný týden - Petrovice u Zlatých hor

V neděli 21. srpna jsem s mamčou vyrazila na týdenní dovolenou do Petrovic, kam se mi moc nechtělo. Ubytování jsme byly ve středisku META, kde je přízemí naprosto celé bezbariérové. Do prvního patra sice vedou schody, ale jsou tam pouze pokoje pro chodící hosty. Všechno se odehrává v přízemí, takže nikdo se nemusí cítit odstrčený. Přesto, že jsme byli menší skupinka přátel (celkem 13 lidí), tak jsme si ten týden užili naprosto kouzelně. Hodně nám pomohlo krásné počasí, protože jsme chodili na procházky po okolí a jeden náš účastník přinášel každý den tašku hřibů, která zaměstnala naše maminy.



V jeden den jsme jeli auty na dva výlety: do jeskyně na Špičáku, která je (jako jediná v ČR) bezbariérová a do Zlatorudných mlýnů. Přesto, že píší o krásném počasí, tak přece jeden den nám pršelo. Celkem jsme to uvítali, protože skvělý pan vedoucí toho střediska Libor Bartoš objednal (samozřejmě po dohodě s námi) místního pana maséra a ten nás dal pěkně dohromady.

Na konci týdne jsme si udělali táborák, tombolu a diskotéku, do které se všichni přítomní zapojili. Strávili jsme spolu suprový týden.

Měli jsme den před odjezdem a bylo krásně, tak jsme se rozhodli, že pojedeme na výlet - do restaurace Krásná vyhlídka. Tentokrát s námi jely dobré dušičky střediska: pan vedoucí, barman a pan kuchař s manželkou. ☺ Všem srdečně doporučuji ☺

Katka Kopicová

PERLY POZNÁNÍ

Tajemství je pryč, ale okouzlení právě začíná.

(W A R H O L)

Prázdniny na Malé Morávce



O prázdninách jsme se rozhodli, že pojedeme se známými a jejich dětmi na dovolenou na Malou Morávku. Byli s námi převážně zdravé děti. Ubytování jsme měli na chatě, která je pěkně zařízená. Měli jsme s Pavlou - mojí klientkou - svůj pokoj, na kterém byla i televize, takže jsme měli velkou radost. Za chatou byly houpačky a velký prostor na opékání. Na zahradě jsme nafoukli obrovský bazén. Pavla byla nadšená a poznala spoustu kamarádek, se kterými hrála hry, zpívala s kytarou, navlékala různé korálky, večer opékala na ohni. Atmosféra byla opravdu výborná.

Během pobytu jsme si udělaly výlet po Malé Morávce. Nejvíce se mi líbilo, když děti uspořádaly „Mini playback show“. Pavla se umístila na třetím místě a byla nesmírně šťastná. A já s ní. Nejkrásnější pro mě bylo to, že děti mých známých si s Pavlou moc rozuměly a Pavle to hodně dalo. Domluvili jsme se na další rok, že bychom jeli znovu, jestli to bude možné.

Nic na světě není krásnějšího než děti, a krásné je to, být s nimi a kochat se jejich upřímností, radostí a štěstím.

Vlasta Rybová



Jak jsem se stala osobní asistentkou / Veronika Kristková



Když jsem si na ZŠ vybírala obor, jednoznačně u mě vedla Vojenská škola. Výchovný poradce, rodiče, kamarádi, ti všichni se mě snažili přemluvit... marně! Bohužel, či dnes již bohudík, mě osud poslal na Výchovně humanitární činnost. První praxi jsem měla v ÚSP Domovinka v Bohumíně. Tam jsem se poprvé setkala s lidmi různého postižení. Kupodivu mě to nezaskočilo a bylo to fajn. I když máme v rodině chlapce s těžkou mentální retardací, tohle bylo jiné.

Roky plynuly a já k mému oboru přilnula. Všechny mé životopisy a žádosti putovaly do různých stacionářů a ÚSP. Dnes dělám osobního asistenta Zuzce. Díky Saši (touto cestou jí moc děkuji) jsem dopředu tak trochu věděla co mě čeká. Někdy mě štvalo, že maminka mi pořád dokola říká věci, které jsem už uměla, ale opakování je matka moudrosti. Jsem jen o pět let starší než Zuzka a myslím, že mě bere jako kamarádku. Její úsměv, když ráno přicházím, nebo když se spolu „couráme“ po městě a okukujeme kluky, hovoří za vše.

Náš výlet / Veronika Kristková



Minulý týden v úterý jsem měla odpolední. Přijeli mě navštívit kamarádi z Českých Budějovic. Rozhodla jsem se, že vezmu Zuzku (moji klientku) i je do ostravské ZOO. Protože se s námi setkal ještě jeden kamarád, plán navštívit ZOO se změnil v návštěvu Martina a Renči v Ostravě-Výškovicích. Místo zvířátek nás čekalo grilování. Protože můj kamarád Martin je bavič od přírody, celou zábavu měl na starost on.

Zuzka pozorovala jeho vystoupení se zaujetím a s úsměvem. Sem tam se ho snažila doplňovat. Protože byl mezi námi i hmyz, který se chtěl s námi kamarádit, museli jsme párty ukončit. Myslím, že Zuzce dalo víc setkání s kamarády, než už známá ZOO. Obě se už těšíme na léto a další grilování. Tahle akce byla super!

Po prázdninách v Bráně

Po prázdninách jsme se opět sešli v našem klubu. Po našich prázdninových aktivitách (výletu na Helfštýn a soustředění bocci) nás opět přibylo - jak klientů tak dobrovolníků. Pro obě skupiny - pro děti i pro mladé jsme připravili



Setkání po prázdninách - odpoledne plné povídání zážitků z prázdnin, her, zábavy a soutěží. Byli jsme se také podívat v našich nových prostorách v Zábřehu. Jsou pěkné, jsou naše a nikdo se nemůže dočkat „kolaudace“. V „Pohádkové zemi“ jsme dobývali a stavěli hrady; hráli jsme si na večerníčky a popisovali nejrůznější pohádkové bytosti.

Dorazili mezi nás i nové děti, Zuzka s bráchou Šimonem a Kuba. Všem se u nás moc líbilo, jsme rádi ☺.

Všichni se těšíme na další rok fungování klubu. Máme radost ze starších i nových klientů, jsme rádi za příležitostné i stále dobrovolníky. Jsme rádi za prostory, které jsme našli v bývalé budově Tyfloservisů. Jsme rádi i za vás, kteří se k nám teprve chystáte.

Lenka Kramná



Inzerát: Mladý, pohledný, dobře zabezpečený, s vysokým postavením a dobrými kontakty. Mám dvě auta, rodinný dům a vilu v Karibiku. Zn.: Nehledám nic, jen se chlubím.

BRÁNA zve do sportovního kroužku „Boccia“



Jak možná víte nebo tušíte, v rámci Integrovaného klubu Brána pravidelně probíhá kroužek boccii. Doufám, že díky minulému číslu „Výzvy“ vám je jasné, co se pod tímto tajemně znějícím slovem skrývá. Jen ve zkratce pro toho snad, kdo neví.

Boccia je speciálním a zábavným sportem pro lidi s těžkým tělesným postižením, který využívá jednak možného pohybu, ale rozvíjí třeba také schopnost taktiky. Jak jsem již v první větě naznačila, tréninky boccii probíhají pravidelně v rámci aktivit Integrovaného klubu Brána. V letošním školním roce tréninky konkrétně probíhají a budou probíhat v pátky - prozatím každý druhý a čtvrtý pátek v měsíci v „Centru volného času“ v Ostravě - Porubě (ul. Vietnamská), od 15 do 17h. Od listopadu nabízíme tuto možnost většímu počtu zájemců (do konce října jsme ještě usilovně trénovali na celorepublikový turnaj).

Případné (a samozřejmě vítané☺) zájemce prosím, aby mě co nejdříve!!! kontaktovali na tel: 775 604 266. Musíme totiž dle zájmu vytvořit systém tréninků, scházení se, popř. turnajů. Těší se

Maruška Nováková (koordinátorka BRÁNY)

Stěhujeme se!!!

Získali jsme prostory v objektu bývalé nemocnice v Ostravě-Zábřehu, kde v budoucnu bude probíhat většina akcí klubu Brána. Nicméně z důvodu větších prostor na biskupství bychom byli rádi, kdyby některé akce mohly na biskupství i nadále probíhat. Do konce roku 2005 se tedy, prosím, informujte o místě konání jednotlivých akcí. Musíme totiž kapacitu našich nových prostor teprve vyzkoušet☺.

Kontakt: Marie Nováková (koordinátorka Brány), mobil: 775 604 266, e-mail: cprbrana@doo.cz

Po kratší odmlce vás opět zdravím v rehabilitačním okénku. Škola se nám rozproudila už v plné rychlosti a tak bychom měli rozproudit i naše těla a ukázat si pár nových cviků i pro naše děti.

S dětmi budeme tentokráte cvičit na válci.



Cvik č. 1

Cílem tohoto cviku je stimulace vzpřímeného sedu, kontakt hlavy, nácvik přenášení váhy a nácvik rovnovážných reakcí.

Nachystáme si polohovací klín, na který položíme válec. Tím, že bude válec zešikma, docílíme lepšího, pohodlnějšího a vzpřímenějšího sedu. Dítě sedí obkročmo na válci, terapeut sedí za ním. Svými nohama fixuje (pokud je to nutné) nohy dítěte. Dítě, které má problémy udržet vzpřímený trup, držíme za ramena. Slovně motivujeme dítě, aby zvedlo hlavu, může si dát ruku na kolena, může se otočit na jednu či druhou stranu...

Cvik č. 2

Je obdobný jako cvik č.1. Válec můžeme opřít do vyšší polohy. Sedíme před dítětem, opět dobře fixujeme nohy dítěte, aby mělo dobrou oporu. A pracujeme s dítětem zepředu, důležitý je taky oční kontakt. Slovně motivujeme dítě, aby se na nás podívalo, podalo nám ruku, vyrovnalo se, na něco sáhlo apod.

Cílem tohoto cviku je kontakt hlavy a trupu, nácvik rovnovážných reakcí a vzpřimování, prostorová orientace a také vzpřímený sed.





Cvik č. 3

Výchozí poloha je jako u cviku č.1 jen před sebou potřebujeme stůl nebo žebřiny kde se může dítě opírat nebo držet.

Nejprve zjistíme, zda má dítě stabilní sed, jestli se dobře opírá o DKK, vhodné cvičit v pevné kotníkové obuvi. Pak vyzveme dítě ať se opře nebo chytí žebřiny pomocí HKK a přenesením váhy dopředu mu pomůžeme do stoje. Opět zdůrazníme držení hlavy, oporu o HKK i DKK (propnout lokty a kolena). Dítě

fixujeme za pánev.

Cílem tohoto cviku je naučit se přenášet váhu, nácvik stoje, kontakt hlavy a trupu, posílení DKK a prostorová orientace.

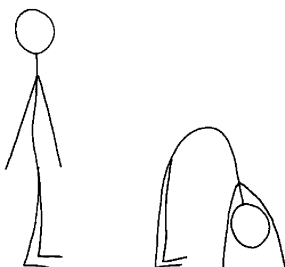
Při cvičení nešetříme chválou a povzbuzením. Tak ať se daří.

Pro nás si dnes ukážeme dva cviky na protažení podkolenních svalů a taky protažení paravertebrálních svalů.

Cvik č. 1

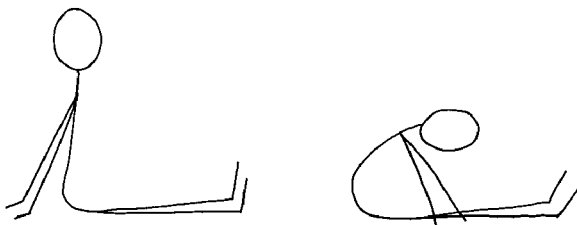
Začínáme tím, že se hezky rovně postavíme, lehce stáhneme zadeček a břicho a pak jdeme pomalinku od hlavy do hlubokého předklonu. Kolena musí být propnutá a hlava co nejvíce uvolněná. Do předklonu. Do předklonu jdeme až tam, kde nám to zkrácené svaly dovolí. Můžeme cítit

tah a mírnou bolest pod kolena, podél páteře nebo i za krkem. Důležité je v předklonu chvíli zůstat, co nejvíce se uvolnit a zhluboka prodýchat. Pak se postupně přes mírně pokrčená kolena pomalinku zvedáme, hlavu až na konec. Cvik opakujeme alespoň 5x.



Cvik č. 2

Podobným cvikem je i tento cvik. Začínáme v sedu na zemi s nataženými nohama. Nádech a s výdechem jdeme



pomalou od hlavy do předklonu až do polohy, kdy cítíme tah či mírnou bolest. V nejnižší poloze, kam se dostaneme, se snažíme zůstat, uvolnit a lehce prodýchat. Pak se pomalinku zvedáme do vzpřímeného sedu, hlavu zvedáme až nakonec.

Tak ať se vám dobře cvičí.

Markéta Hurníková

okénko pro děti

Pro náš zpravodaj nakreslil Honzík Kliment. Děkujeme.



Integrační klub Brána funguje každý první a třetí čtvrtek v měsíci v sále Ostravsko-opavského biskupství (vstup bočním vchodem).



První čtvrtek zveme všechny děti s postižením ve věku 8 - 14 let, jejich kamarády a sourozence. Při programu pro děti není nutná přítomnost rodičů. Ti mohou volný čas strávit u našeho pohoštění nebo si mohou zvolit jiný program ve městě.

Program **třetího čtvrtku** v měsíci je vytvářen pro **mladé lidi** s postižením ve věku 15 - 30 let, pro jejich přátele a příznivce.

Všechny akce integračního klubu Brána **začínají v 16.00 hodin a končí v 18.00 hodin** (program pro mladé lidi může být o něco delší - končí však nejspíše v 19.00 hodin).

Pro mladé lidi:

24. listopadu 2005 „Poslechovka U2“

Třetí díl poslechového seriálu o skupině U2 Vás čeká, přijdete-li do Brány. A že je na co se těšit! Neúčast na předchozích dílech není překážkou, ba naopak je vítána ☺ - znamená to totiž, že je nás pořád víc a víc...

!!! PROSINCOVÝ PROGRAM JE SPOLEČNÝ PRO DĚTI I MLADÉ !!!

1. prosinec MÚZA

Dostali jsme nápady a tipy, jak si zpříjemnit zimní předvánoční náladu. Budeme malovat různými technikami, vyrábět co koho napadne a u toho se bavit. Každý může přispět svým nápadem a něco nového naučit i ostatní.

15. prosinec PŘEDVÁNOČNÍ SETKÁNÍ

Předvánoční setkání bude vonět po Vánocích. Společně si zazpíváme, možná něco zahrajeme, navzájem se obdarujeme...

Manželská abeceda

17. 11. 2005, Církevní ZŠ Hradec nad Moravicí

Pokračování programu pro manželské páry (cca do 5 let po svatbě). Téma zní „Jak se porozumíme“ a bude věnováno především vzájemné komunikaci. Začíná v 9 hodin, plánovaný konec přibližně v 12 hod. Cena 100,-Kč na osobu. Bližší informace zjistíte na adrese Centra pro rodinu. Přihlášky přijímáme nejpozději do 15. listopadu. Kojence je možno vzít s sebou, ostatní děti svěříme osám, rodičům nebo známým. Přinesení dětí prosím, přezutí.

Advenční setkání pro děti

22. 11. 2005, Týdlatník D

Setkání s duchovním i kulturním programem začne v pastoračně-rodinném středisku křesťanství v Opatovicích. Cena: 275,- Kč. Přihlášky přijímá: Jana Štefánková, tel. 731 625 619 (domácí) nebo 596 28 855 (mobilní v PO, ST, PÁ). Přihlásit lze nejpozději do 18. listopadu.

Advenční duchovní obnova pro manželské páry

3. 12. 2005, Církevní ZŠ Hradec nad Moravicí

Neviditelná advenční obnova se tentokrát bude věnovat tématům „Řekni mi svou víru“ (převzaté z manželské příručky z Brna) a „Co je to pro mě radost a jak ji prožít v adventu“ (převzaté z P. Boháč v Námě). V průběhu obnovy bude možná i svátost smíření a náboženská meditace.

Advenční obnova začíná v 8.45 hod. a končí v 10.00 hod. Cena je 100,- Kč na osobu (včetně oběda). Přihlášky: do 29. listopadu na adrese Centra pro rodinu nebo také na tel. 731 625 617 či e-mailu cprop@doo.cz

činnost projektu VÝZVA v roce 2004 finančně podpořili:

Ministerstvo práce a sociálních věcí
Statutární město Ostrava
Moravskoslezský kraj
Úřady práce
Biskupství ostravsko-opavské

NROS / ČT, sbírkový projekt „Pomozte dětem !“
Nadace Eurotel
Nadace Patrik dětem
Nadační fond Českého rozhlasu

Firmy: - GMP MIX, a.s.
- Hayes Lemmerz Autokola
- KOMA ložiska
- Q-elektrik
- Calumite
- MTA Ostrava, s.r.o.
- ODS - Dopravní stavby Ostrava, a.s.
- Ha-vel
- PREMIE Ostrava, s.r.o.
- ESOS Ostrava, s.r.o.
- Restaurace Eucalyptus
- JPS - Pavlovič Jaroslav

Manželé : Davidovi, Mikovi, Řehořkovi, Fuisovi, Hodečkovi,
Kolouchovi, Pastorovi, Halašovi, Kunčarovi

..... **místo pro Vás nebo Vaši firmu !!!**



Výzva - zpravodaj projektu Výzva, který realizuje Centrum pro rodinu a sociální péči v Ostravě. Zapsán do evidence periodického tisku pod ev.č. MK ČR E 15625. Jazyková úprava - Jana Zuchnická, Stanislav Dostál. Nevyžádané příspěvky se nevracejí. Texty mohou být redakčně kráceny a upraveny. Názor redakce se nemusí ztotožňovat s obsahem článků.
Kontaktní adresa redakce: Jan Zuchnický, Lubojaty 57, Bílovec 5, 742 92
tel.: 556 403 253 mobil: 731 625 620 e-mail: jzuchnický@seznam.cz

kontakty na nás



Centrum pro rodinu a sociální péči

Kostelní nám. 1, Ostrava 1, PSČ 728 02

tel : 596 116 522 - linka 232

fax: 596 114 819

e-mail: cpr@doo.cz, <http://cpr.doo.cz>

IČO: 48804517

Bankovní spojení: KB Ostrava,

č.ú.: 27-2497860207/0100 specifický symbol 111

realizátoři projektu

Lenka a Milan Svojanovští

Sedliště 378, PSČ 739 36

tel : 558 658 412

mobil: 777 100 327

e-mail: cprvyzva@doo.cz



