

VÝZVA

zpravodaj pro lidi s výzvou



OBSAH

na slovíčko s Milanem a Lenkou

/ 1-3

„PSA“

„Feraverto...!“ / 4

očiima asistentů

Přerovské „Mosty 2004“ / 5

Výlet na Prašivou / 6-7

A je to tady / 7

Jeden rok / 8-9

Prázdninové cestování vlakem / 9-10

klub brána

Výlet na Prašivou / 11-12

očiima klientů

Výlet do Frýdlantu nad Ostravicí / 13

rehabilitační okénko

cviky / 14-15

okénko pro děti

/ 16

co s volným časem

nabídka / 17-18



Úrodné léto

1) Všem, kterým na posledních PSA chyběl osobní pohovor s „lékařkou našich duší“ Kateřinou Ožanovou, s radostí oznamujeme, že se jí 20. června 2004, narodil druhý syn Jonášek

. Do krásných mateřských povinností jí přejeme hodně síly, lásky a trpělivosti. Všichni už se moc těšíme, až se zase objeví mezi námi a pomůže nám řešit problémy, se kterými se v naší práci setkáváme.



2) Naší milé kolegyni Kačce Makyčové se 11.8.2004 v 15:25 hodin narodila Tereza Marie Makyčová 3,5 kg a 50 cm - gratulujeme!! (foto snad příště)

3) Všem se na vědomost dává, že od 4.září se naše (taky milá kolegyně) Lenka Moravcová nejmenuje Moravcová, ale Daňová (doufám, že jsem to nepopletl). Kontrolní otázka : „Jak je to možné ?“ Odpovím si sám : „Šťastně se vdala !!!“. Gratulujeme a přejeme krásnou, společnou , dlouhou a požehnanou životní cestu.



Konference pracujeme společně byla moc zajímavá

Dne 31.května 2004 proběhla v sále VŠB v Ostravě-Porubě konference s názvem PRACUJEME SPOLEČNĚ, zaměřena na spolupráci odborníků a laiků (rodičů, klientů) v oblasti péče o děti s postižením.

Byla to velmi ojedinělá akce, kterou připravila Nadace Patrik dětem spolu s Dětským rehabilitačním stacionářem.



Význam setkání předznamenalo už úvodní slovo pana prof. Zdeňka Matějčka (video nahrávka), kde otevřeně pojmenoval mnoho důležitých souvislostí v oblasti prožívání, postojů, řešení problémů, spolupráce laiků (především rodičů dětí s postižením) s odborníky (především lékaři). Už pro jeho názory a zkušenosti mělo význam setkání navštívit. Pak se v pěti blocích střídali vždy rodičové (případně sami klienti) a odborníci v povídání na pět témat. Návštěvníci tak mohli slyšet velmi zajímavé hosty PhDr. D. Krejčířovou, Mgr. H. Jůna, Mgr. L. Laudovou, PhDr. J. Šturmu a Mgr. M. Langerovou. Za rodiče vystoupili postupně Milan a Lenka Svojanovští (reakce rodičů na postižení dítěte), paní Majka Schindlerová (téma autismus), paní Ivana Kuchařová (alternativní komunikace), paní Věra Racková (dítě se spec.potřebami a integrace), slečna Kateřina Kapicová s asistentkou Evou Theimerovou (téma integrace a osobní asistence). Je moc potěšitelné, že všichni jsou osobně zapojeni do projektu Výzva.

Všechna vystoupení byla velmi dobře připravená, velmi přínosná, plná osobních zkušeností a svědectví. Moc chvály jsme slyšeli například na vystoupení Kačky s Evou. To už jsme bohužel nemohli být přítomni osobně, protože jsme měli odpoledne jiné povinnosti. Sál byl plný, viděli jsme snad všechny, kteří v této oblasti na Ostravsku pracují. Je jen škoda, že jsme nedokázali pozvat více rodičů a ostatních „laiků“.

V každém případě moc děkujeme všem, kteří toto setkání s velkým S vymysleli a připravili. Věříme, že touto konferencí naše vzájemná spolupráce neskončila. Jenom vzájemnou spoluprací a úctou nejlépe pomůžeme našim dětem a nejen jim.



Žebravé turné

Nouze naučila Dalibora housti, ruštináře anglicky a nás naučila (nebo učí) jezdit po firmách a shánět peníze pro Výzvu. Díky tatřkovi Jirkovi Kuřerovi jsme navřtřivili (Milan a Jirka) v pãetek 9. řervence 2004 (řãástečně i 13.řervence) řtrnãtã firem (Frýdlant, Frýdek-Místek, Paskov, Ostrava).

Naře Žebravé turné bylo velmi pouřné a mnohem úřpěšnějšř než jsem dopředu doufal. Povařte sami - nikde nás nevyhodili, větřinou byli velmi vřtrřicní, v nãkolika přřpãdech přřslřbili konkrétnř finanřní dar a nãkde si vzali řas na rozmyřlenou. Samozřejmě úřpěch byl podmřněn takě „seriõznostř a řarmem pãnř promovanř inženýřř Kuřery a Svojanovského.“ Ale vãžně Jirkovi moc děkuju za to, že tomu vřnoval den dovolené, kus odvahy a energie. Je to výzva i pro ostatnř. Vřechna jednãní jeřtě nejsou u konce, ale uř ted' můřžeme velmi poděkovat za velkou ochotu, pochopenř a vřtrřicnost tãmto firmãm :

HAYES LEMMERZ ALUKOLA	50.000,-Kř
HAYES LEMMERZ AUTOKOLA	30.000,-Kř
KOMA	30.000,-Kř
PREMIE OSTRAVA	10.000,-Kř
ELORA	?
EDICA	?

Přřeme o firmãch, ale za vřřm stojř konkrétnř lidé, se kterřmi jsme mluvili a jim patřř velkř dřk. Nevřm, jestli by byli radř a tak je raději nejmenuji. Věřřme, že dalř dãrci (lidé a firmy) se jeřtě přřidãjř. Vřechny peníze jdou přřřmo k nařřm dětem, formou přřřpěvku na úhradu mezd osobnřich asistentřř.

Milř rodiřové, přřãtelé a přřřznivci i vy nãm můřžete zprostředkovat kontakt na potenciãlnř dãrce. Ozvřte se nãm ! Pokud chceme naře sluřby osobnř asistence u dětř s těřžkřm postiřenřm zachovat, musřme jřtã takě touto cestou. Kařdou korunu si musřme vybojovat.

Dřky za podporu vřřm dobrřm lidem.

„Feraverto...!“ / Jan Zuchnický

... vyřkla profesorka Mc Gonagallová a starý havran se proměnil v křišťálový pohár. Lenka Svojanovská se žádnou kouzelnickou formuli nemusela učit, jen všem přítomným asistentům oznámila, že pro dnešní den se stávají hendikepovanými, aby si vyzkoušeli jaké to je, a stalo se.

Dokážeme naslouchat někomu, kdo se vyjadřuje s obtížemi? Víme, jaké pocity má dítě, které leží na zemi a je zcela odkázáno na naši péči? Máme dostatek trpělivosti při podávání jídla? Jak se asi cítí dítě, které se nemůže samo napít?

Jak se s těmito otázkami vypořádali naši asistenti? Skvěle!! Posud'te sami...



Přerovské „Mosty 2004“ / Marie Štefková



V pátek 4. června v 9.00 hod. jsme měli připravený autobus u školy kpt. Vajdy, který nás odvezl do Přerova na akci „Mosty“, kterou sponzorovala organizace Motýlek. Byli jsme ubytováni na druhém konci Přerova a později přivítání na výstavišti, kde se akce konala. Každému byl přidělen jeden student, který se o nás celou dobu staral. Po výborné a vydatné svačince, kterou nám připravili vojáci, jsme se vydali na obchůzku výstaviště. Tam na nás čekaly různé atrakce jako např. vysokozdvížná auta s koši, ve kterých si mohli děti i učitelé prohlédnout z výšky celé výstaviště. Bylo to jako na rozhledně. Potom jsme se šli podívat na vojenské helikoptéry, do kterých mohly děti i dospělí nastoupit a prohlédnout si je zevnitř. Po obědě byly různé soutěže, které pořádaly družební školy z Přerova. Rovněž byly připraveny stánky s různými sladkostmi, občerstvením a hračkami, ale také např. prodejní stánek výrobků školního družstva invalidů. Po večeři jsme šli na vystoupení pražských hvězd, které uváděla herečka a zpěvačka paní Blanarovičová. Její vystupování bylo moc milé; chodila mezi postiženými, hladila je po tváři i po ruce. Zastavila se i před Pavlem, pohládila ho po vlasech a po ruce a usmála se na něj. Pavlovi zářily oči a byl šťastný. Potom jsme jeli autobusem na místo ubytování. Ráno byl budíček v 7.00 hod. a odjezd zpět na výstaviště. Dopoledne měla vystoupení i naše skupinka pod vedením paní učitelky Moniky. Děti tančily „Černošský svatební tanec“ v černém úboru a s oštěpy. Všechny dostaly medaili Mosty 2004. Pak byl oběd, po něm prohlídka zvířátek a v 16.00 hod. odjezd domů. Byly to hezké dva dny, plné krásných zážitků a setkání s milými lidmi.

Výlet na Prašivou / Lada Štefková, Vojtík Orság



Sice na poslední chvíli, ale nakonec přece jen, jsme se i my dva s Vojtíškem vydali na výlet s ostatními dobrými lidmi z klubu Brána na horu Prašivou.

Přestože jsme s Vojtíškem spolu už pár měsíců a celkem jsme si už na sebe zvykli, byla jsem plná obav z prvního společného výletu. Jak se ale ukázalo, zcela zbytečně. Sešla se prima parta, celkem čtyři děti s vozíčky, dvě maminky a plno pomocných rukou z řad dobrovolníků. A hlavně, jel s námi i batoh plný párků, na které jsme se moc těšili.

Odjezd byl z Hlavního nádraží v Ostravě, kam jsme se měli my dva, obyvatelé Studénky, celkem problém dostavit. Naštěstí zapracovala skvělá organizátorka Lenka Moravcová a sehnala pro nás záchranu v podobě úžasných manželů Zajíčkových, kteří nás do Ostravy dovezli - tímto dodatečně děkujeme. Cestu vlakem jsme zdárně zvládli, i přesedání ve Frýdku-Místku a už jsme vystupovali v Dobroticích a pomalu si to šinuli k našemu cíli - hoře Prašivé. Ačkoliv den začal krásným, provoněným počasím, během dne přišly mráčky a dokonce sprchlo, ale na výborné náladě to nijak neubralo. Vojtík cestou nahoru pojedl. S nevídanou vervou zdárně likvidoval obsah našeho batohu a projedl se až k půlce hory, kdy si nakonec spokojeně, s plným bříškem, chrundil, zatímco já pomalu chropěla z posledních sil při vytlačení kočáru do kopce. Ještě, že brzy přišlo střídání a hlavně náš cíl - vrchol hory Prašivá.

Vydechli jsme, poseděli u ohýnku, zapěli písničky u kytary a dali se s chutí do párků. Vojtík opět usnul, já zasedla vedle něj na trávu a nechala se hladit příjemnými slunečními paprsky. Nabrali jsme

dostatek sil, dopěli, uhasili oheň a vydali se na cestu zpět, kterou nám zpestřila menší průtrž mračen. Zabrali jsme si proto starou plechovou boudu na autobusové zastávce, nacpali se do ní, ať nejsme jako parta vodníků. Nakonec - ač mokří a utahaní, dorazili jsme všichni spokojeně domů. Moc se nám líbilo a někteří (Vojtíšek!) se pak, plni dojmů, blaženě usmívali ještě další dva dny. (Tuto pozitivní informaci mám z důvěryhodného zdroje - Vojtíškovy maminky - takže je to pravda pravd!!)

A je to tady! / Danka Havlová



Vzhledem k nutnému zvýšení sazby za asistenční služby bylo nuceno několik klientů zrušit, nebo zkrátit dobu asistenta v rodině. A i ta „moje rodinka“ nebyla výjimkou. A protože já (asistentka s manželem, dítětem, Liškou, splátkou na všelico, penzijním fondem atd.) si nemohu dovolit pracovat na zkrácený úvazek, zapojili se manželé Svojanovští a spol. do usilovného pátrání, najít mi nějakého cvrčka, který by mě potřeboval (nebo snášel?) na osm hodin. No a protože jsou Svojánci pracovití, tak i když bylo vše „narychlo“ sedím už teď v kuchyni, v bytě jedné okaté holčičky, mám nachystanou snídani, léky a čekám až se Ivanka vzbudí.

Jelikož jsem v bývalé rodině strávila bez dvou měsíců dva roky, bylo pro mě docela těžké odejít (rozlučkový večírek nás ještě čeká). Vzpomněla jsem si na slova, co nám vtloukali do hlavy: „Snažte se citově nevázat!“ No..., já se snažila. Fakt!! Ale je tu Ivanka, vím že mě potřebuje (samozřejmě až po mamince, tatínkovi atd.). A já? Díky za tu zkušenost, lidi kolem sebe co pomůžou, ukážou, vysvětlí. A díky že můžu přispět svojí maličkostí.

Jeden rok / Jana Jahodová



V srpnu to byl jeden rok, co pracuji jako osobní asistentka pětiletých dvojčat Daniela a Marcela. Dnes již s úsměvem vzpomínám na první schůzku v rodině dětí. Tlukot srdce, chvění v žaludku a sucho v krku mne provázely celé setkání. Nejprve mi byli představeni rodiče a pak kluci. Celou dobu jsem si je pletla. Rodiče vlastně rozhodli, zda budu asistentkou jejich dětí. Tréma a zvědavé pohledy bloudily po pokoji. Vše ze mne spadlo až doma, když jsem oznámila své

rodině, že jsem „osobní asistentkou“ Daniela a Marcela.

Obě děti jsou imobilní, odkázáni na pomoc ostatních. Jako jejich „teta“ jim pomáhám při oblékání, hygieně, jídle, rehabilitaci, rozvoji řeči a jemné motoriky atd. Vždy mne dostanou jejich oči, ve kterých svítí světýlka radosti a šibalství. Oba kluci mají velký smysl pro humor. Při našich hrách děláme plno hloupostí a rámusu. Já sama mám již velké syny (22 a 17 let) a ti mi říkají, že by mne chtěli vidět když s Danečkem a Marcelkem tropíme hlouposti.

Rodiče dětí jsou velice milí, sympatičtí a strostliví. Společně pracujeme na plnohodnotném rozvoji Danečka a Marcelka. Největší odměnou pro nás jsou pokroky obou kluků - první tleskání Marcelka, nebo když Daneček poprvé vyslovil „mama“ a „baba“. Mou velkou zkušeností a zároveň bližším poznáním dětí byla mole asistenční přítomnost při dvoutýdenním pobytu v Dětské léčebně pohybových poruch v Boskovicích. Každý den, mimo neděli, jsme celé dopoledne procházely s dětmi jednotlivými rehabilitačními procedurami.



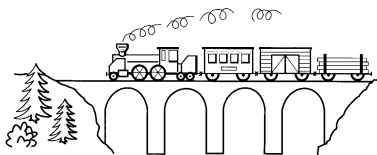


Maminka byla s Danečkem a já s Marcelkem. Každé ráno po snídani se začínalo teplými zábaly rukou a nohou, pak následovalo rehabilitační cvičení, magmetoterapie, bazén, hipoterapie, perličková koupel a laser. Mé velké poděkování by zcela jistě patřilo rehabilitační sestře Petře, která mne naučila cviky „Vojtovy metody“, které s klukama cvičím. Odpoledne jsme věnovali prohlídce hradu, zámku, westernovému městečku a hlavně Boskovicím, které jsou překrásné. Také jsme byly s dětmi na divadelní představení „O šípkové Ružence“. Pro mne to byly náročné, ale velice krásné dva týdny plné nových dojmů a zkušeností, které teď využívám ku prospěchu Danečka a Marcelka.

Jeden rok už utekl a další jsou před námi. Ruku v ruce, krůček po krůčku jdeme společně - rodiče, děti, asistentka.

Prázdninové cestování vlakem / Eva Theimerová

S moji klientkou Katkou velmi často cestuji vlakem. Většinou absolvujeme trasu Ostrava - Brno. Musím říct, že u nádražního personálu jsme už „známé firmy“. Přibližně tři dny před odjezdem objednávám plošinu na vlak, který by měl mít speciální kupé pro přepravu lidí na invalidním vozíku. Několikrát jsme již museli dát zavděk cestě ve služebním voze a to i přes to, že vše bylo dopředu nahlášeno. V takovém případě dostane doprovod (tedy já) malou tvrdou židli (všichni si ji jistě dobře pamatujeme ze základní školy) a je nám popřána příjemná cesta. V cílové stanici se většinou zjistí, že o nás nikdo nevěděl, takže plošina není připravena. To pak s průvodčím vtipkujeme na účet českých drah a pokorně čekáme až se najde někdo, kdo plošinu přiveze.





Snad nejvíce zážitků ale máme z cesty do Hrádku u Rokycan, kde jsme jeli s Katkou navštívit folkový festival. Nástup v Ostravě proběhl bez komplikací a nás čekala několikahodinová jízda. Těsně před Plzní však průvodčí ohlásil výluku na trati, což znamenalo přestup do autobusu. Stály jsme připravené ve dveřích služebního vozu, ale nikdo si nás nevšímal. Náhodou šel kolem pán, který se sám nabídnul, že nám pomůže. Než jsem stačila složit vozík vynesl Katku do autobusu - báječný pomocník. Bohužel s námi dál nejel a já se začala strachovat jak Katku dostanu z autobusu ven. Při vystupování jsem poprosila skupinku mladých lidí, zda by Katku nevynesli a sama jsem šla připravit vozík. Mládeži se však nedařilo - Katka na nich byla zavěšena a centimetr po centimetru jim „vyklouzávala“. Tričko měla vykasané skoro až ke krku až nakonec skončila na schodech autobusu. Protože ale Katka nevydrží v klidu sedět začala pomalu sjíždět po zadku ze schodů dolů. Naštěstí se mi ji podařilo zachytit a usadit do vozíku.

Zpátky do vlaku nás naložili zkušení posunovači českých drah a v Plzni jsme se vylodili také bez problémů. Ujala se nás parta nádražních zřízenců a doprovodila nás až k vlaku do Rokycan. Avšak ouha! Všechny vagóny měly pouze úzké dveře. Všichni jsme zůstali na sebe hledět a nevěděli jsme jak s Katkou nastoupit. Vzala jsem si ji kolem krku, ale když jsem dala nohu na první schod, vrátilo mne to váhou zpět a obě jsme se rozplácly na nástupišti. Pak jsme ve dvou nějak Katku dostrkali dovnitř. Žádné elegantní provedení to však nebylo. V Rokycanech jsme už vystoupili snadněji. Na nástupišti již stál připravený vlak do Hrádku a tak jsme uskutečnili poslední nakládku. Vlak tam však stál ještě asi hodinu, kvůli havárii na přejezdu. No alespoň jsme se seznámili s kolem sedícími lidmi a vyměnili si své zážitky s cestováním.

Do Hrádku jsme dorazili sice s velkým zpožděním, ale velmi šťastni a o něco více zkušenější.

Výlet na Prašivou / Lenka Moravcová



Začátek prázdnin jsme začali velmi klasicky, a to výletem. Naším cílem se stala hora Prašivá v Beskydech. Kus cesty jsme jeli vlakem, z Ostravy hlavního nádraží do Dobratic pod Prašivou, a pak nás čekala pěší, tříhodinová túra stále vzhůru, výš a výš, až na vrchol. Nutno ještě podotknout, že cestování vozíčkářů s Českými dráhami je stále ještě velkým problémem, i když jsme nahlásili, že vozíčky a kočáry

budeme nakládat i vykládat vlastními silami. Nicméně jsme se složitou procedurou nenechali odradit a 2. července jsme se přece jen vlakem projeli.

Jelo nás celkem 16 - Kačka, Lucinka, Verunka, Vojtíšek na vozíčku či kočáru, 2 maminky, Dominik - bráška Verunky a dobrovolníci. Maminky měly „volno“, takže výstup na Prašivou mohly absolvovat bez fyzické námahy spojenou s tlačáním vozíčků se svými ratolestmi. Tento čas mohly využít, aby si spolu popovídaly, nebo mohly být chvíli samy, nebo držet své dítě jen tak za ruku. Po cestě jsme měli dvě zastávky pro nabrání sil a občerstvení. Nebyly však příliš dlouhé, protože jsme se všichni těšili na cíl naší cesty. A dočkali jsme se. Nahoře na Prašivé jsme prozkoumali houpačky, kolotoč, ale co hlavně - nasbírali jsme dříví, abychom si mohli opéct buřtíky, které jsme po celou





dobu opatrovali jako to nejcennější v našich batozích. Dokonce jsme vytáhli i kytaru, aby nám opékání rychleji ubíhalo (kytaru jsme používali při zpěvu, ne při přikládání dříví!). Po dvou a půl hodinách odpočinku nás čekala ještě cesta dolů, na vlak. Cesta zpět

byla mnohem kratší, zdržela nás však bouřka. Tu jsme přečkali schovaní na autobusové zastávce, ale dešti jsme přece jen neunikli. Nevadí, aspoň jsme si užili i sluníčka, i vody. Vlak nám z Dobratic odjížděl v 18, 0 hodin. Naložili jsme se do vagónu a ujížděli zpět domů, do Ostravy a okolí.

Byl to moc krásný den a děkuji všem výletníkům, že s námi jeli. Byli bezvadní, užili jsme si s nimi spousty legrace. Také chci moc poděkovat dobrovolníkům, kteří dali svým svalům co proto. Myslím si ale, že žádný z nich toho nelitoval a přišel domů sice unavený, ale také velmi obdarovaný.



Výlet do Frýdlant nad Ostravicí / Katka Kapicová

Tenhle výlet se konal dne 19.8.2004 a bylo strašně horko neboli vedro + 35°C. Jela jsem vlakem, s Lenkou Moravcovou a s partou lidiček na celodenní výlet do Frýdlantu nad Ostravicí.

Probíhalo tam Setkání mládeže. Jeli jsme se podívat na přehradu Šance, kde jsme to měli s menší přednáškou o této přehradě. Dále jsme se jeli podívat do dílen, kde jsme si mohli něco vyrobit např. nabítkovat tričko, nebo náramek z PET lahvi atd. Jelikož probíhaly různé přednášky, které nebyly povinné, ale jak jsme viděli ty témata, tak jsem s Markétkou toho využily a šly jsme na přednášku s tématem - LÁSKA, ÚCTA a SEX.

Na konci tohoto horkého dne byla krásná mše svatá, která probíhala venku.

Prožila jsem další krásný, ale horký den a touto cestou bych chtěla za všechny zúčastněné moc poděkovat Lence Moravcové a dalším dobrovolníkům, že během svého volného času se nám věnují.

Prosím o Sílu

*Prosím o Sílu být Ukázněný
a znát Správnou míru
abych se životem Neplácal
ale uměl si rozumně Rozdělit čas
všímal si SVĚTLÝCH chvil a
Důležitých okamžiků
a aspoň tu a tam si našel čas na nějaký Kulturní zážitek.*



Vaše Katka Kapicová

Opět vás všechny moc zdravím a dnes mám pro vás přichystané cvičení v poloze na čtyřech. Zacvičíme si nejprve s dětmi a pak po vzoru zvířátek i my sami. Připomínám, že nejdůležitější ke cvičení je chuť, cvičební elán a pro děti pochvala.

Cvik č. 1

Cílem tohoto cviku je nácvik opory dítěte o HKK (horní končetiny) a nácvik polohy na čtyřech. Ke každému dítěti je nutno přistupovat individuálně. Dítě na obrázku má DMO - kvadruspastickou formu. Snažíme se o facilitaci a stimulaci extenze (natažení) HKK.



1. Sedíme s nataženýma DKK.
2. Dítě si položíme přes jednu DK tak, aby se opíralo o podložku kolena a dlaněmi.
3. Naši druhou DK zafixujeme (přidržíme) DKK dítěte tak, aby kolena a bérce ležely na podložce.
4. Rukama uchopíme dítě za ramena a snažíme se, aby se opíralo o dlaně. Můžeme zkusit facilitaci mírným, přerušovaným tlakem dolů a taky můžeme zkusit lehce přenášet váhu dítěte dopředu a dozadu. Pokud dítě není schopno udržet natažené loketní klouby, můžeme vyzkoušet ortézy - vyztužené rukávky.

A teď něco pro naše záda a gluteální (zadečkové) svaly. Jak už jsem v úvodu naznačila tentokrát si zahrajeme na kočičku a pejška:

Kočička

Zaujmete polohu na čtyřech. S nádechem se podíváme nahoru a co nejvíce se prohne. S výdechem se podíváme na břicho a co nejvíce se vyhrbíme.



nádech



výdech

Pejsek

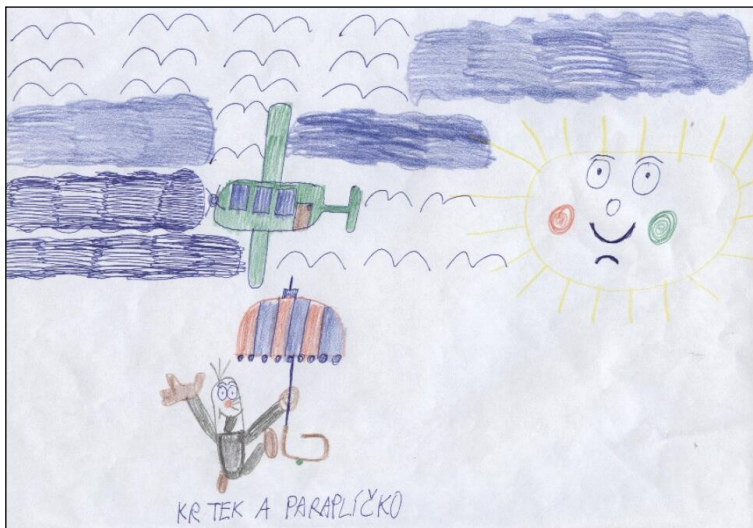
Výchozí poloha opět na čtyřech. Zpevníme trup tj. stáhneme břicho a zadeček. S nádechem mírně a trochu přeneseme váhu na jednu DK a druhou DK zvedáme do boku. S výdechem pokládáme zpět na zem. Cvik opakujeme alespoň 10-15krát na každou stranu.



Přeju vám všem krásný a požehnaný každý den a spoustu cvičebního elánu. Ať vás záda nebolí.

Pro Výzvu nakreslil a napsal Jan Kliment.

DEŠTIVÁ PÍŠIČKA
 Venku bouřka vřelá,
 do domu se všíš dale.
 Já si ležím u krbu
 a s tím samým nadubu.



Zveme vás do integračního klubu Brána!!!



Náš cíl

Hlavním cílem Brány je integrace mladých hendikepovaných občanů do společnosti, mezi své vrstevníky.

Koho zveme?

Zveme především mladí lidi s tělesným hendikepem ve věku 15 -30 let. První čtvrtek v měsíci máme vyhrazen klub pro děti s různým postižením ve věku 8-15 let.

Program klubu

Chceme nabízet takový program, který je přitažlivý pro všechny mladé lidi bez rozdílu. Máme na mysli videoprojekce, koncerty, divadelní představení, cestopisné večery, recitály, společenské hry, tvořivou činnost a další. Nechceme zůstat uzavřeni, proto v určité dny neorganizujeme akce v klubu, ale společně navštěvujeme zajímavou akci v Ostravě, dle nabídky programu města. Několikrát do roka organizujeme společné výlety. Nabízíme kroužek „boccia“, což je speciální sport pro vozíčkáře.

S organizací klubu nám pomáhá skupina proškolených dobrovolníků, kteří zajišťují především osobní asistenci. Během programu pro děti není nutná přítomnost rodičů, takže mohou zůstat v naší kavárničce nebo si zvolit jiný program ve městě. Pokud chce rodina zůstat spolu, má více dětí, mohou se účastnit klubové činnosti všichni, včetně sourozenců postižených dětí bez omezení věku. Pokud by pro někoho bylo obtížné dostat se do klubu nebo z klubu, nabízíme možnost asistence při dopravě městskou hromadnou dopravou.

Kdy fungujeme

Klub je otevřen od října každý čtvrtek od 16,00 hodin. Od této hodiny je možné objednat si něco v kavárničce, jen tak posedět, popovídat a v 17,00 začíná stěžejní program, který trvá do 19,00 hodin.

Kde fungujeme

Najdete nás v centru Ostravy na Kostelním náměstí 1, v bočním vchodu budovy biskupství ostravsko-opavského.

Program klubu Brána na říjen:



7. října 2004 - Brána pro děti

Společné hry a seznamka. Začátek v 16.00 hodin, konec okolo 18.00 hodiny.

14. října 2004 - Brána pro mladé lidi

Návštěva kina v Ostravě. Setkáme se v klubu, který je otevřen od 16,00 hodin a do kina odejdeme okolo 17,00 hodiny. Osobní asistence je zajištěna.

21. října 2004 - Brána pro mladé lidi

Múza - tvořivá činnost v klubu. Otevřeno máme od 16,00 hodin a tvořit začneme okolo 17,00 hodiny.

Keramika

V září keramika probíhat nebude, poněvadž dosavadní vedoucí kroužku změnila své zaměstnání a z časových důvodů keramiku nemůže vést. Pokud však máte zájem o to, aby keramika nadále pokračovala, ozvěte se nám do Sedliště, jsme schopni ji podle vašeho zájmu od října opět zajistit.

Boccia

Kroužek boccia bude probíhat od října co druhé úterý, pravděpodobně od 14,0 hodin. Hodinu a místo ještě upřesníme, termíny na letošní rok jsou: 5.10., 19.10., 2.11., 16. 11., 30. 11., 14. 12.

Činnost projektu VÝZVA v letech 2002 - 2003 finančně podpořily :

Ministerstvo práce a sociálních věcí
Moravskoslezský kraj
Statutární město Ostrava
Biskupství ostravsko-opavské
Nadace Eurotel
Úřady práce
NROS/ČT, sbírka „Pomozte dětem!“
PHARMOS
Q-ELEKTRIK
Nadace Dětský mozek
Obec Paskov
Úřad městského obvodu Ostrava-Jih
Nadace prof. Vejdovského

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

místo pro Vás a Vaši firmu !!!



Výzva - zpravodaj projektu Výzva, který realizuje Centrum pro rodinu a sociální péči v Ostravě, určený pro vnitřní potřebu pracovníků projektu. Jazyková úprava Veronika Lindovská. Nevyžádané příspěvky se nevracejí. Texty mohou být redakčně kráceny a upraveny. Názor redakce se nemusí ztotožňovat s obsahem článků. Foto na obálce Veronika Šebestová.

Kontaktní adresa redakce: Jan Zuchnický, Lubojaty 57, Bílovec 5, 742 92
tel.: 556403253 mobil: 723958368 e-mail: jzuchnický@seznam.cz

vyšlo 1.9.2004

uzávěrka příštího čísla 15. 10.

2004

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

