

# VÝZVA

zpravodaj pro lidi s výzvou



číslo 5  
leden 2005



# OBSAH

na slovíčko s Milanem a Lenkou

/ 1-2

„PSA“

Mgr. Hynek Jůn u Svojánků / 3

Jak to vidím já / 4

Předvánoční setkání / 5

oči klienta

Škola v přírodě-Vrbno pod Pradědem / 6-7

Reportáž psaná na madraci / 7-10

oči asistenta

Modrý motýlek - Kopřivnice / 10-12

klub Brána

Múza - tvořivá činnost / 13

Možná přijde i Mikuláš / 13-14

rehabilitační okénko

cviky / 15-16

pod pokličkou

Be-be řezy / 17

okénko pro děti

/ 18

co s volným časem

nabídka / 19



Milí čtenářové !

Tak jsme zase o rok moudřejší, krásnější a vyspělejší. Nejen že to zní lépe než že jsme o rok starší, ale navíc je to většinou i pravda. Jsme moudřejší, pokud se dokážeme poučit z vlastního selhání, z vlastních slabostí. Jsme moudřejší, pokud se učíme poznávat to, co je v životě opravdu důležité a nejdůležitější. Pokud se snažíme vyhýbat tomu, co je jen pára a prach.

Konec roku starého je mimo jiné také časem díkůvzdání. A děkovat je vždycky komu a vždycky za co. Rádi bychom poděkovali všem našim kolegyním a kolegům, kteří nám pomáhají pomáhat. Všichni do toho jdou srdcem, to se pozná, jinak by to snad ani nemohli dělat. Poděkování patří našim nejbližším - Helence, Kateřině, Jolaně a všem asistentům OÁSY, Kačce, Andrei, Evě a všem asistentům z RESPITU, Lence a všem dobrovolníkům z BRÁNY. Našemu milému kníratému šéfovi Honzovi, všem kolegům z Centra, všem spolupracovníkům, lektorům, konzultantům a moudrým poradcům. Taky Mirkovi, co se vyzná v číslech a Honzovi, co se vyzná v žurnalistice. A nejvyššímu režisérovi s velkým R.

Zvláštní poděkování patří těm, co to naše pomáhání (nebo snažení) podporují finančně a technicky. Snad kompletní seznam našich dobrodinců za rok 2004 uvádíme na konci Zpravodaje. Moc si vážíme každého dárce a každého daru. A moc to potřebujeme a ne pro sebe. Prosíme, zachovejte nám svou přízeň.

A na koho jsme zapomněli ? A co takhle naši klienti (odpusťte to cizí slovo), rodičové dětí ? Těm máme za co děkovat ? Třeba za pochopení, za trpělivost, za to, že to nevzdali, za to, že hledají. A dětem za to, že nás učí být lepšími, že nás učí vidět svět z více stran, třeba trochu z výšky a nebo taky do hloubky. A že to taky nevzdaly.

A pak je tady taky zástup nejmenovaných, kteří nám drží palce, kteří nám fandí a modlí se za nás. Těm všem díky.

Začátek roku nového je mimo jiné také časem předsevzetí, plánování a přání. Tak si přežme dostatek času na věci důležité - to není z mé hlavy a je v tom skoro všechno. V tomhle místě může každý připojit své vlastní přání. Máte na to řádek teček, nebo třeba pět minut - podle chuti .....

### **Ministerstvo práce a sociálních věcí - tisková zpráva**

Vláda České republiky schválila návrh Ministerstva práce a sociálních věcí, kterým vylepší finanční situaci občanů pečujících o blízkou osobu, která je nezletilým dítětem. Novela zákona č. 100/1988 Sb., o sociálním zabezpečení, ve znění pozdějších předpisů, která nabude účinnosti 1. ledna 2005, znamená zlepšení podmínek rodičů pečujících o dlouhodobě těžce zdravotně postižené nezletilé dítě vyžadující mimořádnou péči. Jde o úpravu, která reaguje na změnu ve výši rodičovského příspěvku, který je obdobně jako příspěvek při péči o blízkou osobu nebo jinou osobu poskytován v případě osobní, celodenní a řádné péče o dítě do 4 let jeho věku, resp. do 7 let v případě dlouhodobě zdravotně, resp. těžce zdravotně postiženého dítěte. Na základě rozhodnutí vlády dojde k výraznému zlepšení finanční situace rodin se zdravotně postiženými dětmi - příspěvek při péči o jedno zdravotně postižené dítě se zvýší ze současných 3 712 Kč na 5 220 Kč. Pokud rodič nebo zákonný zástupce pečuje o více osob, z nichž je alespoň jedno zdravotně postižené dítě, bude místo současných 6 380 Kč pobírat 8 932 Kč měsíčně. Novela zákona pamatuje také na případy, kdy si občané při pobírání tohoto příspěvku přivydělávají. V současné době si mohou max. vydělat 3 480 Kč čistého příjmu měsíčně, aniž by o příspěvek přišli. Od 1. 1. 2005 se tato částka zvýší na 5 800Kč.

Tato změna se týká všech příjemců této dávky, tj. i těch, kteří pečují o dospělé osoby.

„PSA“

3

## Mgr. Hynek Jůn u Svojánků / Kateřina Ožanová



Pracovní setkání asistentů tentokrát proběhlo zcela jinak než jsme zvyklí a to díky tomu, že se Milanovi a Lence podařilo oslovit a pozvat vzácného hosta speciálního pedagoga a kognitivně behaviorálního terapeuta pana Mgr. Hynka Jůna a ten pozvání přijal a dorazil z daleké Prahy, aby strávil celý den v obýváku u Svojánků a přednášel nám na téma „Zvládání problémového chování u lidí s handicapem“. Celá přednáška byla postavena na teorii kognitivně behaviorální terapie, což je systém zabývající se (velmi zjednodušeně řečeno) souvislostmi mezi změnou myšlení (kognice) a chování (behavior). Ač je to název poměrně složitý a pro mnohé nezvyklý, v podání pana Jůna se složitá teorie proměnila ve sled zajímavých příběhů ze života a praxe, takže myslím, že byla pro nás všechny nejen poměrně lehce „stravitelná“, ale navíc i zábavná. Přestože času nebylo moc, dostalo se naštěstí i na konkrétní dotazy a samostatnou práci ve skupinkách. Věřím, že pro řadu asistentů bylo listopadové PSA velkou inspirací pro další práci.



PS: Ve spolupráci s Mgr. Jůnem chceme určitě nadále pokračovat, takže se můžete těšit, že jedno z PSA v roce 2005 bude možná opět takto příjemné a užitečné.

## Jak to vidím já / Hynek Jůn

Třicátého listopadu jsem byl občanským sdružením Centrum pro rodinu v Ostravě pozván na přednášku o **zvládání problémového chování u lidí s handicapem**. Přednáška byla jednodenní a byla zaměřena zvláště na zvládání agrese a sebezraňování u dětí s mentální retardací a autismem.



Zpočátku jsem se lehce obával „různorodosti“ handicapů dětí, jejichž asistenti se přednášky účastnili. Je totiž výrazný rozdíl mezi terapeutickými postupy pro děti s mentální retardací a pro děti s jiným handicapem. Mohlo se tak stát, že část asistentů se bude jaksi nudit, protože bez zamyšlení se nedají postupy pro děti s mentální retardací ihned „naroubovat“ na děti s jiným handicapem. Naštěstí asistenti dětí bez mentální retardace byli velmi aktivní a kreativní, takže se jim dařilo domýšlet terapeutické postupy pro děti s mentální retardací i na „své“ děti s jiným handicapem. Atmosféra byla velmi příjemná nejen díky paní domu.



Přeji všem asistentům hodně úspěchů v práci a pevně věřím, že jim jejich nevyhasnutí, které mě také velmi mile překvapilo (není totiž v naší práci ničím neobvyklým) vydrží po další měsíce a roky jejich nelehké

práce.



Do zverimexu vrazi rozzuřený muž s ledním medvědem na vodítku:

"Kde je ten debil?" "Který?", ptá se prodavačka.  
"Ten co mi před rokem prodával bílého králíka!"

„PSA“

5

## Předvánoční setkání / Milan Svojanovský



V úterý 14.prosince jsme měli výjimečnou příležitost společně posedět v milém prostředí koliby Eucalyptus na předvánočním setkání všech osobních asistentů OÁSY, jejich partnerů a několika milých hostů - spolupracovníků. Byli jsme moc potěšeni, že naše

pozvání přijala také paní primářka Chmelová.

Došlo na povídání, nějaké mlsání až nACPávání, předvánoční dárkovou tombolu, děkování (a že bylo za co děkovat), jen ten slíbený ohňostroj zase chyběl ! Po milém posezení jsme se přesunuli (již v menším počtu) na divadelní představení Teátru Víti Marčička s názvem SETKÁNÍ PŘED BETLÉMEM. Kdo neviděl, může litovat, byl to krásný a hluboký zážitek.



## Formulář omluvenky pro asistenty - mail šefovi

Zdravím, šefe,





dnes dorazím do práce o něco později, protože musím trochu oškrábat námrazu z auta. Přikládám fotku.

S pozdravem

6

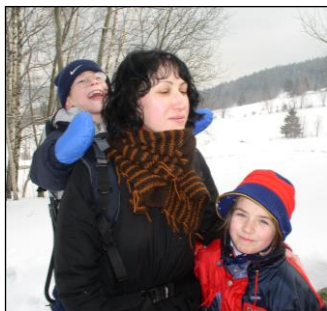
oči klienta

## Škola v přírodě-Vrbno pod Pradědem / Jirka Svojanovský

Já jsem byl na škole v přírodě. Líbilo se mi tam, že jsem tam mohl být s klukama ze třídy, spalo nás na pokoji sedm nebo osm kluků. A že tam byl i můj kamarád Danek (snoubenec paní učitelky). A potom tam byl ještě pan vychovatel Luboš, který byl strašně hodný. Jednou když děcka šli někam, kde já jsem nemohl, tak mně pan vychovatel vzal k sobě domů. Měl tři koně a jezdily k němu tři holky. Jeden kůň byl takový bílý, druhý byl takový hnědý a třetí byl černý.



Denisa (osobní asistentka) spala na vedlejším pokoji sama. Druhý den jsme se s klukama probudili, chvíli jsme na pokoji blbli, pak jsme šli ven a bobovali jsme z velkého kopce. Denisa mně vždycky vynesla a Dan se mnou vždycky jel dolů a pak se střídali. Jsem moc rád, že jsem tam mohl být s klukama a s Denisou.



*P.S.: Hodně lidí se určitě nedůvěřivě dívalo, když náš Jirka se svým vozíkem a hromadou svých fidlátek vyrážel s ostatními dětmi autobusem do školy v přírodě do zasněžených hor. Myslím, že ani personál školy v přírodě nic podobného nezažil. Jirka je mimochodem první vozíčkář v historii naší školy v Sedlišťích.*

*Ale co je na tom podstatné !? Jirka byl strašně šťastný a spokojený! Ten pocit, že mohl být se svými kamarády ze třídy na*



pokoji bez rodičů i asistentky! Že se mohl s nimi bobovat a válet ve sněhu a blbnout. Hodně starších dětí (byli tam pohromadě od 1. do 8. třídy), které jej znaly jenom jako toho kluka na vozíku si k němu našlo svou cestu.

## oči klienta

7

Stálo nás to ale hodně sil, nervů i slz. Přesvědčit školu, že se to dá zvládnout, všechno zajistit, domluvit, naplánovat tak, aby to fungovalo a v záloze mít plán pro případný ústup. Prvních dvacet čtyři hodin jsem tam byl taky, abych zjistil, zda to všechno může fungovat. Odjízďel jsem odtamtud docela klidný. Celých těch devět dnů proběhlo až překvapivě hladce.

Moc děkujeme paní ředitelce, paní učitelce Dáši i jejímu Danovi za velkou vstřícnost. Moc děkujeme personálu školy v přírodě, který se opravdu moc snažil, aby to všechno klapalo. (Mimochodem, díky jejich nočním službám si Deniska mohla psát dvanáctky.) Panu vychovateli Lubošovi, že osobně nezištně moc pomáhal. A nejvíc děkujeme naší milé asistentce Denisce (dneska už pražandě), že do toho s námi šla, že to vzala na sebe, že to všechno vydržela. Moc děkujeme. Kdo jste například zkusili s takovým dítětem jen jednou vylézt v hlubokém sněhu na kopec a pak s ním sjet dolů, lépe pochopíte o čem mluvíme.

Milan

## Reportáž psaná na madraci / dle Jirkova diktátu zapsal tat'ka



**Čtvrtek 4.11.2004 v 17:50 hodin**

Jsem s tat'kou v nemocnici. Zítra mně budou operovat. Bude mně operovat pan doktor Jelen. Jsem v nemocnici v Třinci, moc se na to netěším. Budou mi dělat Strayera a ta operace je, že oni mi něco naříznou (sval nebo obal svalu vzadu na lýtku - poznámka tatínka) a zase zašijou. Dělalí to proto, aby se mi nekroutily chodidla. Budu mít také sádry asi

čtyři týdny. Bojím se těch sáder, mám strach, že mně budou tlačit.

Chtěl jsem jít dneska do klubu Brána, ale kvůli té operaci jsem nemohl. Je mi líto, že jsem nebyl s Pét'ou, nevím jak se jmenuje příjmením. Posledně se mi líbilo, že jsme hráli hry a že jsem mohl

jíst pohár. Byla tam se mnou ve skupince Pét'a, pak Vendula, pak Jéňa, pak Hanka. Já jsem byl kapoš. Moc se na vás těším, až vás uvidím. Třeba Lenku Moravcovou, teda Daňovou. Čeká nás večere. Od půlnoci nesmím nic jíst a pít kvůli té operaci. Váš Jurka.

*Jurka se mně ptal, jestli s ním budu na operačním sále. Když jsem mu vysvětloval, že to nejde, že mně tam nepustí, tak velice rezolutně a přesvědčivě prohlásil: „Co? Tak to teda ne! To já tam taky nejdu!“*

#### **Pátek 5.11. 2004 v 16:30 hodin**

Na sál jsme jeli takovou zelenou chodbou a potom řekli, že už dál tat'ka nesmí. Tat'ka mi dal křížek a pusu. Byl jsem trochu vyplašený. Sestřička mně zavezla do sálu, tam jsem byl chvíli vzbuzený, pak mně uspali, pan doktor mi to nařídil a dal mi ty sádry.

Já nevím, kde jsem se pak vzbudil, ale vím, že to tam bylo takové bílé (JIP). A že tam byly i sestřičky a ještě, že tam byl.... Nepamatuji se, že jsem jel výtahem. Jak oni mně zapojovali k těm přístrojům, já jsem o tom nevěděl, jenom jsem to cítil, tak jsem se nechtěl připojit k těm přístrojům. Kňučel jsem, protože oni mi vzali ruku, připojili mi jeden přístroj, pak druhý a třetí on se mi nějak nelíbil, tak kvůli tomu - mi se chtělo ještě spát. A pak přišel tat'ka.

*Jirka si chvíli pokňučel, jak ho budili tím napojováním na JIPce, ale pak se docela brzo otřepal, vtipkoval, chtěl to všechno odpojit, jít na pokoj, na počítač nebo nejlépe rovnou domů. Tady jsou některé jeho hlášky:*

- Já jsem tam měl svaly a oni mi z nich udělali beton!



- Já mám pocit, že to dělal jiný doktor, já jsem Jelena vůbec neviděl.
- Já už jsem dost zkontrolovaný, jdeme na počítač.
- Jirka si prdnu a řekl : „Tatínku, asi nastala ta hrozná chvíle, budeme kadit.“

Celé odpoledne jsme si četli Neználka, hráli s počítačem, vykládali, telefonovali, jedli, byla to docela pohoda. Ale večer, když měl jít spát, to na něj všechno dolehlo, slzy se mu koulely, říkal, že ho to bolí a celý nešťastný prohlásil : „Ty se máš, ty nemáš žádné sádry a můžeš se pohybovat.“ Dalo mi dost práce ho utěšit.

Noc byla dost neklidná, asi desetkrát jsem k Jirkovi vstával - špatně se mu spalo, bolelo ho to. Nedivím se, normálně se může aspoň trochu hýbat, pokrčit nohy atd., ale teď vůbec nic. Oba jsme nevyspaní. Další noc snad bude lepší. (Všechny tři noci v nemocnici po operaci byly „velmi nevyspalé“.)

### Neděle 7.11. 2004 ve 13:00 hodin

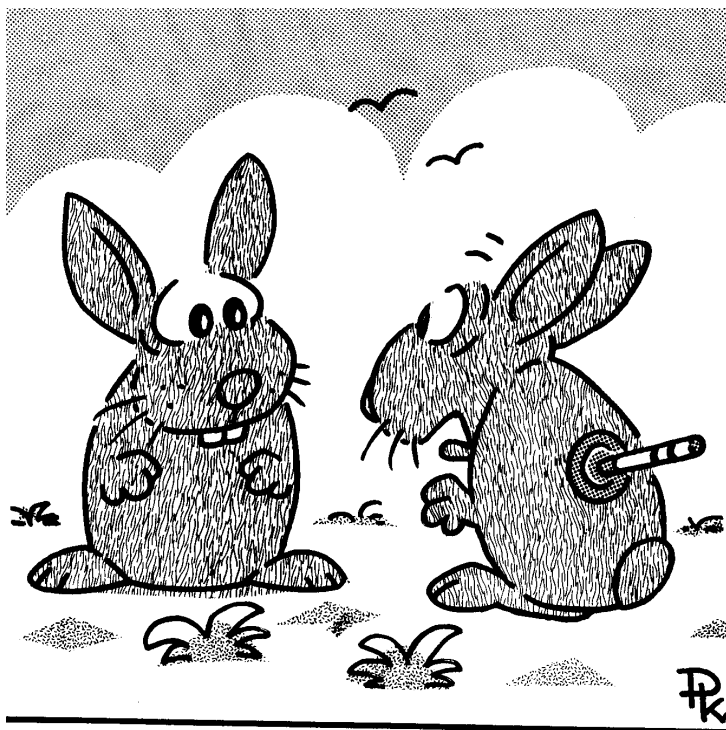
(to je fakt Jirkův sloh, já jsem to jenom zapsal !)

Tak v noci se mi moc pohodlně nespalo, protože jsem pořád kňučel a říkal jsem tatínkovi, že mně to bolí. Pak mně tat'ka vzal z postele, chvíli mně měl v náručí a pak mně dal zpátky do postele. A pak mně ty nohy znova začaly bolet, dal jsem se do křiku a zavolaal jsem na tat'ku : „Tati mně to bolí.“ Tat'ka hned vstal, ptal se mně : „Co je ti ?“ Já jsem mu odpověděl : „Bolí mně ty nohy.“ Pak mně tat'ka znovu vzal. Říkal mi : „Ty můj broučku.“ A pak mně zas zpátky uložil do postele. Sotva si ulehl, řekl jsem zase : „Mně to bolí.“ On říkal : „ Co já s tebou mám dělat, když tě to bolí.“ A já jsem mu řekl : „No nic.“ Asi desetkrát jsem tat'ku zavolaal, to naposledy se mu moc nechtělo. Furt bručel a pořád říkal : „Co je ?“ A já jsem mu pokaždé odpověděl : „Bolí mně ty nohy.“



Pak jsme s tatškou vstali, paní sestřička nám přinesla vánočky, pak jsme jedli, pak jsme se šli dívat do herny na pohádky. Potom jsem si hrál na počítači a pak už byl oběd. Přes den mně ty nohy někdy bolí a někdy ne, ale je to mnohem lepší než v noci. Když jdu večer spát, tatka si ještě pracuje. Píše žádost o penízky na asistenty.

*Ne každý čtenář asi ví, že naše děti většinou absolvují celou řadu především ortopedických operací. Cílem operací je alespoň částečně eliminovat, napravit různé deformace, které jim způsobilo jejich postižení. Operují se jim nejčastěji nohy v různých místech - lýtka, chodidla, kyčle, v rozkroku atd. Potom často následuje dlouhodobá fixace sádrami a pak intenzivní rehabilitace. Jirka má za sebou zatím dvě takové operace a další ho jistě neminou. Naštěstí jsou u nás specialisté, kteří se této problematice intenzivně věnují. Asi tomu tak vždy nebylo.*



To dítě střílelo mnohem líp než tatínek!

## Modrý motýlek - Kopřivnice / Marie Štefková

Na pátého a šestého listopadu jsem měla ve svém diáři poznámku „Modrý motýlek“. Tato báječná akce pro postižené děti se konala v Kopřivnici a já se tam vypravila se svým svěřencem Pavlíkem.

V Kopřivnici jsme byli uvítáni v kulturním domě, kde nám byla přidělena místnost i medaile, se kterými jsme se mohli pohybovat po celé budově. Měli jsme generálku



svého vystoupení a potom jsme šli do druhé budovy, kde jsme měli večeři. Hovězí polévku a svíčkovou na smetaně s knedlíkem!! Po večeři jsme se vrátili do kulturního domu a šli jsme se podívat na další vystoupení. Do večerního programu byla také pozvána superstár - Julián Záhorovský, který zpíval a po vystoupení podepisoval své fotografie. Potom jsme se s ním všichni vyfotili a šli na diskotéku. Pavel tam tančil s ostatními dětmi. Po diskotéce jsme jeli do Frenštátu pod Radhoštěm, kde jsme byli ubytováni.

Ráno v sedm hodin byl budíček, o půl osmé odjezd na snídani a potom na vystoupení druhých dětí. Také jsme se šli podívat do opravené školky, která byla upravena na speciální školu a školku pro



postižené děti. Velké prostory, zvláštní lavice se skříňkami pro autisty, množství pomůcek pro vyučování i cvičení a pohybování se postižených dětí, na chodbách i dveřích madla pro velké i malé děti, prostě perfektní zařízení.

Po prohlídce školy jsme šli na oběd a pak na vystoupení dalších dětí z ostatních krajů. Naše skupinka měla své vystoupení v 15.45 hod. a sklidila za něj velký potlesk. Po vystoupení jsme se vrátili do hlediště a sledovali ostatní děti. Se svou školou také vystupovala naše druhá asistentka paní Daniela Havlová se svou klientkou.

Nakonec vystupovala škola z Kopřivnice se scénkou Kleopatry. Měli nádherné kostýmy a celé provedení zvládli na jedničku. Sklidili bouřlivý potlesk. Tímto vystoupením uzavřeli zároveň celý program.



Po vystoupení dostali všichni zástupci účinkujících kytičky, dárečky a sladkosti pro děti. Z Kopřivnice jsme odjžděli až v 19.00 hod. plni dojmů a zážitků z tohoto setkání. Pavel byl úžasně spokojený a veselý a moc se těšil domů. Ke škole jsme dorazili o půl deváté. Pavlíka si přišla vyzvednou nejen maminka, ale i babička a děda.



*Dlouho jsme se té anekdotě pana šéfa smáli, než jsme pochopili, že jde o pracovní úkol.*

**Klub Brána**

13

## **Múza – tvořivá činnost / Lenka Kramná**



Dnes přišli na akci Brány noví klienti, což vykouzlilo na tvářích všech dobrovolníků úsměvy. A co že jsme to tentokrát dělali? Malovali jste někdy na hedvábí? My v Bráně ano. Řekli jsme si, jednoho krásného dne, že si okna paravánů vyplníme vlastnoručně malovaným

hedvábím a malovaným plátnem. Naučit nás to přišla paní Ivanka, která přinesla spoustu malovaných hedvábných šátků na ukázkou, pro motivaci a inspiraci. Pustili jsme se do společného díla, které se nám opravdu povedlo. Hedvábná šála i plátěná látka se pod našima rukama měnily v opravdová umělecká díla a samé originály! Zabavilo nás to natolik, že na další připravený program nezbyl čas. Ale to nevadí, jindy si to vynahradíme. A třeba hned příště, to vlastně možná přijde i Mikuláš!

## Možná přijde i Mikuláš / Lenka Kramná

---



Dnes jsem opět malovali na hedvábí, abychom naše dílo dokončili a opět přišli noví klienti, z čehož jsme měli velkou radost. Tentokrát nám malování šlo od ruky a o poznání lépe. Po malování jsme si vytvořili pavučinku z cestiček, které vedou od jednotlivých lidiček a nikdy nevíme, kde nás která nová cestička donese, koho nového poznáme. Právě dnes jsme třeba poznali nové cestičky k novým lidem, novým klientům.

Naše Lenka nám začala vyprávět jeden příběh. Příběh odkud se vlastně vzal Mikuláš? Nevěřili byste, ale na konci vyprávění, když kdosi zaklepal na dveře, byl to on. Přišel Mikuláš s neposedným andělem! Pověděli nám o své dlouhé cestě a za to, že k nám došli, jsme

jim všichni zaspívali veselé písničky. Za písničky všem dětem nadělil Mikuláš nějakou tu dobrůtku a my mu zaspívali znova. Podruhé se ale nenadělovalo 😊.

V klubu jsme pak ještě poseděli a povídali si. Někdo při kávě, někdo s toastem v ruce a jiný spokojeně přihlížel. Celé odpoledne a navečer panovala veselá nálada. Do dalšího setkání klubu mi bude chybět, už teď se těším!

---

hledá pro projekt Výzva  
**„koordinátora Integročního klubu BRÁNA“**

BRÁNA nabízí pravidelné setkávání dětí a mladých lidí do 30 let s handicapem (především tělesným) s kamarády bez handicapu. Akce probíhají v prostorách klubu, ale také mimo něj (výlety, kulturní a sportovní akce apod.).

**Koordinátor bude zejména:**

- pracovat se skupinou dobrovolníků - především studentů
- nést zodpovědnost za zajištění programu klubu
- technicky i materiálově zabezpečovat fungování klubu

**Požadavky:**

- komunikační dovednosti
- organizační schopnosti
- zkušenosti s dětmi a mládeží
- znalost práce na PC

**Zájemci o práci se mohou hlásit na adrese:**

Sedliště 378, 739 36, tel: 558 658 412, mobil 777 100 327,

email: cprvyzva@doo.cz

rehabilitační okénko

15

Zdravím vás všechny v novém roce a přeji vám hodně cvičebního elánu, trpělivost a vytrvalost když nejde všechno hned jak má být.

**Popis cviku:**

Cvičit budeme v sedu na podložce. Sedíme čelem k sobě. Této polohy můžeme využít i ke vzájemné komunikaci. Řekněte dítěti něco pěkného, pochvalte ho, chtějte aby se vám dívalo chvíli do očí, usmějte se na něj. Toto cvičení je spíše relaxační a slouží hlavně

k protažení adduktorů a flexorů kolen. Zároveň trénujeme vzpřímené držení hlavy.

### cvik č.1

Široký sed roznožný (u dítěte podle možnosti). My sedíme taky v širokém sedu a svýma nohama fixujeme jeho DKK v extenzi, v abdukci a v zevní rotaci (špičky vytočené ven). Našima rukama děláme pevnou oporu za zády dítěte. Až cítíme, že je dítě v této poloze relativně uvolněné můžeme ho vyzvat, aby zkusilo natáhnout HKK a chytilo nás za ramena. Záleží na možnostech dítěte, zda je tohoto úkolu vůbec schopno.



### cvik č.2

Výchozí poloha je stejná jako u předchozího cviku. Přidáme protažení a uvolnění do rotace: jednou rukou děláme stále pevnou oporu na zádech a druhou rukou vedeme a protahujeme HK dítěte na naše protilehlé rameno. Opět s dítětem komunikujeme - pochvala, úsměv atd.



Cvik pro nás bude tentokrát posilovací! Přes Vánoce jsme určitě více odpočívali a taky mlsali více než obvykle a tak se pustíme do posilování břišních svalů.

1. Výchozí poloha je v lehu na zádech.
  - DKK pokrčené
  - HKK za hlavu, lokty od sebe
  - břicho a zadek stáhnout



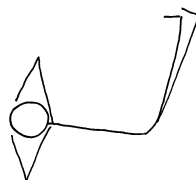
- nádech a s výdechem se zvedneme co nejvíce (tam kde se udržíme - zvednout aspoň po lopatky).



V této poloze setrváváme a děláme velmi malý pohyb směrem nahoru a dolů. Při každém pohybu nahoru je výdech. Můžeme dýchat ústy. Správné dýchání je velmi důležité a je předpokladem správného provedení cviku. Počet kmitů je 10-20x, podle zdatnosti i více. Pak následuje v lehu malý odpočinek a můžeme cvik zopakovat. Cílem je posílení břišního svalstva v horní části břicha.

2. Cílem druhé cviku je posílení břišních svalů v dolní části a zároveň protažení DKK (podkolenní svaly).

- ležíme na zádech, HKK pod hlavou a DKK zvednuté nahoru
- záda celou plochou leží na podložce - nesmíme se prohýbat
- bříško zpevnit
- nohy držíme u sebe
- volně dýcháme



Bud' setrváme v této poloze a volně dýcháme, nebo můžeme zkusit tyto dvě varianty:

- a) nohy mírně pokrčujeme a propínáme v kolenou
- b) špičky přitáhneme a vytlačíme od sebe a k sobě.

Následuje odpočinek v lehu na zádech v pohodlné poloze. Tak ať se vám daří, pevná břicha vám přeje

Markéta Hurníková

pod pokličkou

17



## Be-be řezy / Jan Zuchnický

Vánoce jsou za námi a cukroví pomalu ale jistě dochází. Až zmizí i ten poslední perníček a dostanete chuť na sladké, zkuste si vyrobit be-be řezy. Příprava je snadná a do potírání sušenek můžete zapojit i děti

(těm větším stačí umýt nakonec ruce, toho menšího jsme ale museli koupat celého). Tak s chutí do toho.

### **Potřebujeme:**

3 balíčky *Be-be* sušenek a

**krém:**  $\frac{1}{2}$  l mléka, 1 a  $\frac{1}{2}$  balíčku vanilkového pudinkového prášku, 200g másla, 100g práškového cukru, 1 žloutek, kakao

Pudinkový prášek rozmícháme ve studeném mléce, pak krátce povaříme a za stálého míchání necháme vychladnout. Máslo s práškovým cukrem a žloutkem našleháme a po částech vešleháme vychladlý pudink. Do části hmoty vmícháme kakao.

*Be-be* sušenky potíráme střídavě světlým a tmavým krémem a stavíme jednu za druhou. Pak mírně přitiskneme k sobě, potřeme zbytkem krému (můžeme posypat strouhaným kokosem, strouhanými ořechy apod.), celé zabalíme do alobalu a necháme v chladu uležet do druhého dne. Pak šikmo krájíme na řezy.

Dobrou chuť.

*P.S.: Pokud máte nějaký zajímavý recept, nenechávejte si ho jen pro sebe (pokud to není rodinné tajemství děděné z generace na generaci) a podělte se s námi o Vaši pochoutku. Stačí napsat mail nebo dopis na kontaktní adresu. Díky a pište!*



*Jídlo máš v pračce, jsem u psychiatra. Máma*

Honzík Kliment nám tentokráte poslat křížovky. Všem přeje hezké luštění a Honzíkovi děkujeme.



KŘÍŽOVKA

1.						Nabíz se v zimě dřívá
2.						Audo položí
3.						Deha na 0
4.						Dřívá se do číše nebo do kafe
5.						Želí no dřátku
6.						Hračí
7.						Vě Audni je
8.						První v roce se malé nebo

1.						Plněk si na ruky obává
2.						Levíre na A
3.						Hlavní město Švýcarska
4.						Prům na kterém roste lesové
5.						Gomice od kosa

co s volným časem

19

Program klubu Brána na leden 2005:

## **6. ledna 2005 Maškarní ples**

Zveme děti ve věku 8 - 14 let s různým postižením, jejich sourozence, kamarády i rodiče. V klubu si masky společně vyrobíme a pak s nimi budeme tančit a soutěžit! Začínáme v 15.00 hodin, předpokládaný konec je v 18.00 hodin.

## **20. ledna 2005 Taneční odpoledne**

Zveme mladé lidi od 15 do 30 let především s tělesným handicapem, jejich přátelé a příznivce. Dokážeme vám, že tančit umí každý! Začínáme v 16.00 hodin.

Při programu pro děti není nutná přítomnost rodičů. Ti mohou volný čas strávit u našeho pohoštění nebo si mnou zvolit jiný program ve městě.

Pokud by bylo pro někoho obtížné dostat se do klubu i z klubu, nabízíme možnost bezplatné osobní asistence v MHD Ostrava.

Klub najdete v bočním vchodu budovy Biskupství ostravsko-opavského, na Kostelním náměstí.

## **Boccia**

Boccia je speciální sport pro vozíčkáře. Přijďte si s námi zahrát nebo nás alespoň povzbudit! Hrajeme v Centru volného času na Vietnamské ulici v Porubě od 13.00 do 15.00 hodin. Z tramvajové zastávky „Třebovická“ půjdete kolmou ulicí stále rovně, až po levé straně objevíte veliký název Centrum volného času.

**Termíny: 11. 1., 18. 1., 8. 2., 15. 2., 8. 3., 22. 3. 2005**

## **Centrum pro rodinu a sociální péči v Ostravě**

**projekt „VÝZVA“** - podpora rodin s dětmi s postižením



**poskytuje novou službu**

# **RESPIT**

**ÚLEVOVÁ OSOBNÍ ASISTENCE  
PRO DĚTI S TĚŽKÝM POSTIŽENÍM**

**nabízíme osobní asistenty pro hlídání dětí  
s postižením dle potřeb rodiny**

**cena za 1 hodinu je nyní 20,- Kč**

V případě zájmu volejte kontaktním osobám Respitu:

Kateřina Makyčová tel.č.: **775 244 249**

Andrea Bogarová tel.č.: **777 160 582**

Nebo se můžete přijít osobně informovat každou středu od **15.30 do 16.30** hodin do kanceláře Centra pro rodinu a sociální péči v budově Biskupství ostravsko-opavského (3.patro) Kostelní nám. 1, 728 02, Ostrava (tel. č.: 596 116 522/ klapka 232)

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 Veronika Lindovská. 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](mailto:jzuchnický@seznam.cz)  
vyšlo 2.1.2005 uzávěrka příštího čísla 15. 2.

2005

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](mailto: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](mailto:cprvyzva@doo.cz)

