

# VÝZVA

zpravodaj pro lidi s výzvou



číslo 6

březen 2005



# OBSAH

na slovíčko s Milanem a Lenkou / 1-4

„PSA“

lednové „PSA“ / 5

standardy / 6

oči klienta

Nebojte se chod'áků / 7

oči asistenta

No prostě bomba / 8-9

Moje stáž ve škole kapitána Vajdy / 9

na slovíčko s ... / 10-11

klub Brána

Karneval v Bráně / 12

Jak jsem se stala koordinátorku Brány / 12

„Valentýnské odpoledne“ pro mladé / 13

Koncert Hradišťanu / 13

rehabilitační okénko

cviky / 14-15

pod pokličkou

Velikonoční beránek i skvělá bábovka / 16

okénko pro děti

Vyrobte si - pštrosí vejce / 17

co s volným časem

nabídka / 18-20



**Milí čtenářové, pravidelní i náhodní, zdejší i přespolní, vousatí i vlasatí,**

zdá se, že letošní bílá zima, o co později přišla, o to později hodlá odejít. A tak si teď, jak doufám, na rozloučení s touto zimou vypůjčím jednu kratičkou zimní povídku od Bruna Ferrera s názvem Dva poutníci.

*Dva poutníci se šplhali po uzounké cestičce. Až dosud museli odolávat náporům ledového větru, ale teď se rozpoutala přímo sněhová bouře. Sněhové vločky prudce vířily a narážely do skal. Oba poutníci jen velmi ztěžka postupovali dál. Dobře věděli, že když včas nedojdou, ztratí se ve sněhové záplavě.*

*Zatímco jim srdce tlouklo až v krku a oči měli oslepené stále novými poryvy sněhové vánice, jejich cesta vedla po okraji hluboké propasti. Vtom zaslechli volání. Někdo spadl do propasti, nemohl se hýbat a volal o pomoc. První poutník se obrátil ke svému druhovi a řekl: „To je osud. Ten člověk je odsouzen k smrti. Musíme si pospíšet, abychom neskončili jako on.“ A zrychlil chůzi. Musel se sklonit skoro až k zemi a čelit tak náporům silného větru. Tomu druhému bylo nešťastníka líto a začal sestupovat za ním do údolí. Našel zraněného, naložil si ho na záda a opatrně ho nesl nahoru.*

*Už se stmívalo a cestička se začínala ztrácet. Poutník, který nesl zraněného na zádech, byl celý propocený a vyčerpaný, když konečně zahlédl světlo svého cíle. Povzbudil zraněného, aby vydržel, ale v tom okamžiku o něco na cestě klopýtl. Podíval se pod nohy a nemohl věřit svým očím - pod nohama měl tělo druhého poutníka. Zmrzlého.*

*On sám unikl takovému údělu jen proto, že se víc namáhal, když nesl zraněného a stoupal s ním vzhůru. Tělo raněného i zvýšená námaha mu dodávaly potřebné teplo a zachránily mu život.*

## Také VÝZVA občas zažívá, že ji někdo vezme na záda a poponese.

Když nám v druhé polovině roku docházely peníze na výplaty, tak nás poponesli všemožní dárcové - nadace, firmy, rodiny, jednotlivci. Díky nim VÝZVA nejen přežila, ale mohla se i v lecčems zlepšit. Ještě jednou všem loňským dárcům a příznivcům moc děkujeme. Jejich seznam je na posledním listu Zpravodaje. Prosíme všechny o zachování přízně.



Už známe také většinu dotací pro letošní rok, tedy z Moravskoslezského kraje a Statutárního města Ostravy. Není to ani katastrofa, ani juchajda. Dotace z kraje jsou zhruba stejné jako vloni (včetně MPSV) a dotace od města Ostravy jsou podstatně větší díky Komunitnímu plánování v Ostravě (rozvedu to v následujících odstavcích).

Už teď ale víme, že i když připočteme příspěvky od klientů a dotace úřadu práce na některé nové asistenty, chybí nám něco přes milion korun při zachování počtu klientů. A to bychom samozřejmě rádi nabídli pomoc také mimoostravským rodinám, které naši službu již žádali nebo budou žádat. Některé rodiny jsou v zoufalé situaci a my nemáme peníze na nové asistenty! Prosíme všechny naše příznivce, aby nám pomohli se sháněním peněz. Pokud sami nemůžete, jistě znáte někoho, kdo by pomoci mohl. Prosíme, pomozte nám!

## Nová nabídka pro rodiny z Ostravy !!!

Díky úspěšnému procesu komunitního plánování rozvoje sociálních služeb v Ostravě bylo letos vyčleněno na osobní asistenci v Ostravě mnohem více peněz než vloni. Z toho důvodu jsou i naše dotace z města letos podstatně vyšší.

Proto máme tu milou povinnost, nabídnout své služby novým potřebným rodinám z Ostravy. Jedná se jak o službu OASA - tedy každodenní osobní asistence doma i ve škole, tak i službu RESPIT -



tedy občasnou úlevovou asistencí. Taky připomínám naši třetí aktivitu Integroční klub BRÁNA pro děti do 15 let i pro kategorii 15-30 let. BRÁNA je pro všechny otevřená a informace o ní jsou vždy součástí Zpravodaje. Můžete naši nabídku všech služeb předat svým známým.

### Komunitní plánování rozvoje sociálních služeb v Ostravě

Pokusím se vysvětlit tohle dlouhé a pro někoho španělské slovní spojení. Někteří z vás se spolu s námi zapojili do tohoto užitečného díla, které pro nás začalo na podzim roku 2003. Stali jsme se součástí pracovní skupiny nazvané „Občané s jiným zdravotním postižením“ nebo ještě blíže podskupiny „Občané s kombinovaným a tělesným postižením“.

Jde o to, že díky aktivitě odboru sociálních služeb a zdravotnictví ostravského Magistrátu se daly dohromady pracovní skupiny, ve kterých jsou zastoupeni téměř všichni poskytovatelé sociálních služeb, lidé z terénu, z praxe, samotní vozíčkáři a rodiče, aby zhodnotili, které služby v Ostravě fungují a nefungují a co by se mělo změnit. Vznikl materiál, který v prosinci schválilo zastupitelstvo města. Tento materiál mimo jiné způsobil, že se rozdělovaly a rozdělují dotace v celkové výši asi 46 miliónů oproti loňským asi 21 miliónům. Kdo se chce dozvědět více, může se obrátit na mě (M.S.) nebo se podívat na webové stránky <http://www.mmo.cz/soc/pdf/komplan.pdf> Nyní pro vaši představu připojím stručný základ komunitního plánu pro občany s kombinovaným a tělesným postižením, tedy cíle a opatření pro roky 2005-2006:

**První cíl: Rozvoj služeb osobní asistence a respitní péče**

1. Rozvoj služeb soustředěné osobní asistence pro děti do 18 let.
2. Rozvoj služeb osobní asistence dostupné všem věkovým skupinám.
3. Příprava na vytvoření ucelené koncepce osobní asistence a respitní péče pro další období.

**Druhý cíl: Pracovní příprava a zařazení**

1. Podpora pracovní přípravy a zařazení.

**Třetí cíl: Odstraňování bariér**

1. Podpora bezbariérového bydlení.
2. Všeobecná podpora překonání bariér.
3. Rozvoj a rozšíření alternativní dopravy imobilních osob ALDIO.

**Čtvrtý cíl: Zlepšení informovanosti, osvěta**

1. VOZKA - ostravský zpravodaj pro vozíčkáře, jejich přátele a fandý.
2. Zkvalitnění informovanosti o potřebách občanů s kombinovaným postižením.

**Pátý cíl: Provázení handicapem**

1. Bez bariér - stavební a sociální poradenství.
2. Rodinný průvodce.
3. Zajištění rané péče.

**Šestý cíl: Zajištění celoživotní návazné péče o občana kombinovaným a tělesným postižením (následná péče)**

1. Vznik komunitního centra pro osoby se závažným kombinovaným postižením.
2. Zajištění dostatečných kapacit následné péče.

**Sedmý cíl: Volnočasové aktivity pro občany s kombinovaným postižením**

1. Denní centrum pro rodiče s dětmi.
2. Psychorehabilitační kurzy pro rodiče s dětmi s postižením (do 7 let).
3. Letní a zimní tábory, víkendové pobyty.
4. Rozvoj a rozšíření rekondičních pobytů vozíčkářů.

## Lednové PSA / Kateřina Ožanová



I přes bohatou nadílku sněhu a propukající virózy všeho druhu jsme se poslední lednové úterý opět sešli v Sedlištích na PSA.

Jak už to tak bývá na začátku roku, bylo nutné probrat řadu provozních záležitostí a zopakovat si hlavní pravidla, práva a povinnosti osobních asistentů. Podstatnou část setkání

jsme pak věnovali přehrávání modelových situací, díky kterým jsme mohli nacvičovat správný způsob komunikace s klientem a jeho rodiči a řešení nejrůznějších náročných situací. Mnozí asistenti měli možnost vžít se také do role rodiče postiženého dítěte a podívat se na věc jejich očima.

Hlavním tématem se stala otázka mlčenlivosti a diskrétnosti - potřeba nevynášet intimní informace z rodiny klienta, kterou pokládáme za jedno ze základních měřítek profesionality našich zaměstnanců.



*V této nové rubrice našeho zpravodaje vás budeme průběžně seznamovat s jednotlivými pravidly poskytování sociálních služeb, kterými se Výzva řídí.*

## Pravidla pro vyřizování stížností

---



Stížnost není nikdy pro poskytovatele služby příjemná záležitost, nicméně chápeme stížnosti především jako důležité informace, díky kterým můžeme naši službu zkvalitňovat. Můžeme se učit z chyb - ovšem jen když se o nich dozvíme. Pro případ, že by si chtěl laskavý čtenář ☺ stěžovat na

kvalitu námi poskytované služby, je důležité vědět:

**Kdo si může stěžovat?** Právo stěžovat si na způsob poskytování služby má kterákoliv osoba.

**Jak má být stížnost podána?** Jakkoliv, tj. písemně nebo ústně, s podpisem či anonymně.

**Komu stížnost adresovat?** Vedoucímu projektu Výzva Ing. Milanu Svojanovskému.

**Kdo bude stížnost prošetřovat?** Každou stížnost prošetří tým vedoucích pracovníků projektu.

**Co když si chci stěžovat na někoho z výše uvedených osob?** Adresujte stížnost vedoucímu Centra pro rodinu a sociální péči v Ostravě Janu Zajíčkoví.

**Jak dlouho trvá vyřízení stížnosti?** Vedoucí Výzvy vyrozumí stěžovatele písemně do 30 dnů.

**Co když si chce stěžovat klient s omezenou komunikační schopností?** Jsme povinni přizvat k vyřizování stížnosti nezávislého tlumočnicka.

**Kam se můžu odvolat, když nebudu s vyřízením spokojený?** Vedoucímu Centra pro rodinu a sociální péči nebo kterémukoliv nezávislému orgánu např. některé z občanských poraden.

**Kde se dozvím podrobnější informace?** Pravidla pro vyřizování stížností jsou součástí Pracovního řádu služby OASA.



## Nebojte se chod'áků

Od jisté doby jsem začala chodit do kostela v Ostravě-Pustkovci i přesto, že nejsem věřící. Našla jsem si tam spoustu kamarádu, kteří mě mezi sebe vzali v pohodě a berou mě na různé akce.

Tento rok 5.2.2005 proběhl VKH ples v Domě farnosti v Porubě. Na ples jsem byla pozvána. Ze začátku jsem měla strach, protože to byl můj první ples mezi „chod'áky“ a v duchu jsem si říkala, že si asi nezatančím. Myslela jsem si, že nebudou umět tančit s takovým člověkem, který je na vozíčku, ale opak byl pravdou. Jelikož na ples přišlo pár děcek např. Maruška, Ondřej, Lenka s Jindrou a Maruška z klubu „BRÁNA“, tak ze mě ten stud odpadl a šli jsme tančit. Od té chvíle se mezi námi přelomily bariéry a tančila jsem se všemi. Jako na každém plese bývá tombola, tak i tady byla a vyhrála jsem jednorázový fotoaparát. Domů jsem jela v doprovodu Radka, kamaráda z kostela asi ve 2.30 hod. ráno.

Zkrátka řečeno, ples byl pro mě suprový.



Vaše Kát'a Kapicová

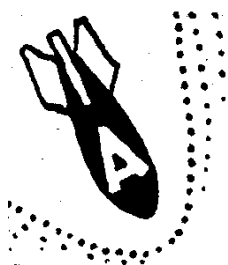


### **PERLY POZNÁNÍ**

*Bud' statečný, nechvěj se a neboj se víc, než je třeba; zítra už třeba nebudeme potřebovat ani statečnost ani útěchu.*

**Andrič**

## No prostě bomba! / Lada Štefková



Být asistentkou a doprovázet svého klienta do dobré školy je velké štěstí. Mít k tomu ještě skvělé paní učitelky - to je přímo výhra v loterii. A pokud vás ještě ke všemu vezmou mezi sebe, aby jste tak společně vytvořili fungující tým, tak to je prostě bomba! Naprostá a myslím, že celkem ojedinělá exploze dobra!

Osobní asistentku dělám skoro dva roky. Pracovala jsem u dvou klientů a doprovázela je do několika škol, takže moc dobře vím, o čem mluvím. Poznala jsem, jak velký je rozdíl ve školách, v přístupu jejich zaměstnanců k nám asistentům i k dětem, k výuce apod. Vími velmi dobře, že úsměvů na tváři a otevřenosti je ve školách často jako šafránů (v některých!).

Vím, že mnoho z nás asistentů nemá to štěstí a trčí ve smutných třídách plných nepřístupných učitelů... víme všichni, jak to je... . A protože jsem si také zažila na vlastní kůži tu smutnou a nefungující „třidu“, o to víc si teď považuji možnosti pracovat v té naší úžasné třídě, škole, zařízení, vzdělávající děti s více vadami v Kopřivnici. Naše rehabilitační třída je super!!! Ale základem všeho jsou lidé. Prostě je to v lidech. A ti moji skvělí človíci jsou hned dva. Tedy dvě. Jmenovitě paní učitelka Martička Hasserová a Monička Veřmířovská. Rozená zlatička, kreativní profesionálky se srdcem na dlani. S úsměvem na rtech mě vzaly mezi sebe a nejen to. Jsme tým! Každý týden nosíme trička stejné barvy (střídáme po týdnů červený, modrý a oblíbený žlutý model), aby nás poznaly nejen naše děti ve třídě, ale aby nás i ostatní školní mládež správně zařadila.

**„Ano jsou to holky z rehabilitační třídy!!!“** Jsme to my. Nejen že barevně ladíme, ale společně řešíme problémy spojené s výukou, společně vymýšlíme nové možnosti co a jak s dětmi dělat, vzájemně si dodáváme informace a pomáháme si. Prostě jsme tým, který

„kope“ za naši rehabilitační třídu. Nejsme žádná béčka. Kopem rády, kopem dobře! A je nám fajn. Je to radost, když se dílo daří. Jsem moc ráda, že ty holky učitelské mám! **Jsou prostě bomball!**



## Moje stáž ve škole kapitána Vajdy/Alexandra Chodilová



V době kdy holčička o kterou se starám byla na ozdravném pobytu, jsem já mohla zůstat i bez ní ve škole nejen jako zvědavý pozorovatel, ale i pomocník tam, kde mě zrovna bylo potřeba.

Už víc jak dva roky docházím se svou holčičkou do rehabilitační třídy. Máme moc hodnou paní učitelku i paní vychovatelku a naše děti jsou prostě „sluníčka“. A tak jsem se moc těšila, že uvidím, jak to chodí v jiných třídách.

První den jsem trávila v přípravce. Ve škole právě současně probíhaly oslavy Valentýna a „Zdravý den“. Zapojila jsem se s dětmi do výroby srdíček a potom jsme se přesunuli do tělocvičny, kde děti za ohromného povzbuzování učitelek a vychovatelek soutěžily v různých disciplínách. Na závěr vyučování děti malovaly obrázky na téma „Moje rodina“. V celé škole panovala úžasná atmosféra.

Na stáži jsem nakonec strávila jen tři dny, jelikož jsem k mé velké lítosti onemocněla. Jsem velice ráda, že jsem měla možnost vidět svého kolegu Martina v akci (mimořadně byl úžasný a děti ho doslova „hltaly“). Také jsem měla příležitost vidět práci školního asistenta ve třídě zvláštní školy.

A hlavně jsem si uvědomila, že ta „sluníčka“, která máme v naší rehabilitační třídě, sedí i v ostatních třídách, a že je úžasné s nimi pracovat.

... **Lenkou Daňovou** / Jan Zuchnický

A opět nová rubrika. Představí se vám v ní postupně všichni naši osobní asistenti (doufejme). Tak příjemné počteníčko. Prvním obětí beránkem se stala Lenka Daňová, dlouholetá osobní asistentka. Z našeho zpravodaje jistě víte, že Lenka také stála u zrodu klubu Brána.



### **Lenko, jak ses dostala k profesi osobní asistentky?**

Vystudovala jsem sice střední ekonomickou školu, ale chtěla jsem pracovat s lidmi. Hlásila jsem se na psychologii a sociální práci, ale tam jsem se nedostala. Tak jsem začala pracovat na našem diecézním Centru pro mládež. Po třech letech jsme odešla do Zlatých hor, kde jsem pracovala jako vychovatelka ve školním klubu převážně s mládeží „z ulice“. Nebylo to jednoduché, děcka mne brala spíš jako paní učitelku, ale jinak to nešlo. Od původního záměru, že budu zaměstnána městem jako streetworker, nakonec pan starosta upustil. Báł se, že by to před volbami neprošlo. Ve Zlatých Horách jsem vydržela rok. Sice jsem tam mohla být déle, ale přišla jsme tam s určitými ideály, nápady a ty jsem jako vychovatelka nemohla realizovat. Tak jsem se vrátila zpátky do Ostravy. Chvíli jsem pracovala v uprchlickém táboře, ale bylo to jen na dobu určitou, takže jsem si hledala práci. Ptala jsem se Honzy Zajíčka, se kterým jsem se znala z Biskupství, a on mi řekl, ať se stavím. Stavila jsem se „náhodou“ když na biskupství probíhaly pohovory se zájemci o práci osobních asistentů ve Výzvě.

### **Takže úplně „náhodou“?**

Jo,jo,jo! A vzali mne a tak jsem začala pracovat u Danielky s tím, že se uvažovalo o nějakém klubu. Když Lenka Svojanovská zjistila, že jsem vedla ve Zlatých horách školní klub, nabídla mi podílet se na rozjezdu klubu Brána.

**Lenko, co vnímáš jako největší problém osobní asistence?**

No, asi nejvíc plánování. Byla jsem z minula zvyklá spíš na „hurá akce“. Najednou jsme v Bráně zjistila, že musím akce plánovat hodně dopředu. A to několik měsíců, aby si rodiče našich klientů mohli upravit denní režim - zrušit rehabilitaci apod. Zpočátku jsem to vnímala jako špatně zorganizovanou akci. Hledala jsem chybu ve své práci, přípravě, nabídce.

**Ted' je to lepší?**

No ano, ale stále mne trápí třeba problém financí. Pokud člověk chce nějak přispět do rodinného rozpočtu, je to těžké.

**Výzva málo platí?**

Nemyslím, že je to vina Výzvy. Víím, že se všichni snaží, jak můžou. Spíš je to špatná sociální politika státu.

**Práce osobního asistenta není ohodnocena tak, jak by měla být?**

Ano. A taky je tu ještě jedna věc. Spoustu profesí si stěžuje, že mají nízké platy (učitelé, lékaři apod.), ale jejich práce je společensky ceněná. Když někomu řeknu, že dělám osobní asistentku u postiženého dítěte, tak se na mne většinou dívají jako na člověka, který s problémy vychodil základní školu.

**Co je naopak ve Výzvě lepší, než jsi čekala?**

Čekala jsem náročnou práci u postiženého dítěte. Měla jsem strach, že nebudu dost odborně připravena, ale jde hlavně o něco hodně lidského, přirozeného.

**Za pár měsíců odejdeš na mateřskou dovolenou. Vrátiš se?**

Víš, asi ne. Právě z těch finančních důvodů a taky z Děrného u Fulneku, kam jsem se vdala, je to přeci jen dost daleko na dojíždění. Navíc jsem dálkově vystudovala sociální a charitní práci na VOŠ a bakalářské studium na vysoké škole a tak bych chtěla znalosti ze školy nějak zúročit.

## Karneval v Bráně / Lenka Kramná

---



Mám pro Vás hádanku: víte co to je, když se na jednom místě potká Shrek, vodnice, indiáni i s Rybanou, poutník, král Kašpar, vítr, rytíř, berušky a Večerníček? No to je přece "karneval v Bráně"! Ten, kdo do klubu 6. ledna přišel bez masky, si ji zde s pomocí dobrovolníků vyrobil. Odpoledne začalo tak, že na nás "ze stropu" padaly nafukovací balóčky - takže zvesela. Následovala promenáda v maskách a tancování, při kterém jsme navíc museli prskat balóčky ostatním tanečnickům. Pak jsme hráli "hudba-tanec-stop" a aby nikdo nebyl znevýhodněný, byli jsme všichni na kolenou - na čtyřech. Uznejte, že i to je veselé. Celé odpoledne jsem se všichni smáli a dobře bavili. Náladu nám zlepšil i počet klientů. Přišli se podívat i rodiče, kteří se také dobře bavili.

## Jak jsem se stala koordinátorkou Brány

---

*článek v poklusu*

Úplně nejdřív mě napadá - to kdybych tak věděla... Když se nad tím zamyslím blíže, asi k tomu trochu vedlo jednak moje studium a taky malinká zkušenost dobrovolníka v jedné anglické organizaci, která zařizuje dovolenou pro lidi s postižením. Pak už stačilo jen „málo“: dojet na pohovor, nechat se zviklat a nadchnout pro práci v Bráně, navštívit Bránu... a zůstat tam. Je to pro mě nové, zajímavé a obohacující a byť mám trochu strach, tak zároveň můžu říct, že se moc těším. Mám ráda dobrodružství....

Maruška Nováková

## „Valentýnské odpoledne“ pro mladé / Lenka Kramná

Jedno odpoledne v únoru jsme si v Bráně řekli, že si zahrajeme pár her, které procvičí naši paměť. A nebyli bychom to my, kdybychom se u toho pořádně nenasmáli. Hráli jsme hru "na povolání", a že nám to šlo ☺! Pak následovala společná tvorba. Hned vám o ní povím, jen se zmíním o tom, jak jsme k ní vlastně došli. V jednom z příštích čtvrtků se chystáme proměnit prostory klubu Brána v čajovnu. Nejen, že se na to všichni těšíme, řekli jsme si také, že si to tam uděláme co nejvíce příjemné. Tak jsme ve čtvrtek 17. února tvořili společné malby, kterými pak vyplníme okna paravánů. Zpříjemní a zútulní nám to klub nejen proto, že jsou to společná díla, ale i proto, že se nám povedly! Samé originály, které každému připomínají něco jiného a každý v nich vidí to své přispění.

Tím jsem se vám pokusila přiblížit minulou akci a také vás navnadit, abyste se do klubu stavili. Třeba hned příště na další akci - přehled akcí je uveden na konci zpravodaje. Už nyní se těšíme.

## Koncertu Hradišťanu / Milan Svojanovský

Včera jsme byli s našimi milými spolupracovníky z klubu Brána na nádherném koncertu Hradišťanu plném krásné muziky a krásných tanců. Kdo váhal, jestli jít a nešel, ten opravdu zaváhal! Stálo to určitě za to! Byli s námi taky naši kamarádi s vozíčkem - Kačka a Jirka. Měli jsme zajištěné zvýhodněné podmínky pro větší skupinu vozíčkářů, ale hromady sněhu, které teď musí vozíčkáři všude překonávat, nám zkřížily naše plány. I tak to ale byla skvělá akce. Těšíme se, že příště (až bude méně sněhu a chřipek) přijme naše pozvání ještě více lidiček s vozíčkem.

**Hradišťan**  
*„O slunovratu“*  
 ...o tom co bývalo a znovu kdysi bude...  
**9.3.05** středa  
 1900h  
 Dům kultury  
 města Ostravy, a. s.  
 28. října 224, Ostrava, www.domkult.cz

číslo řádku	1
číslo sedadla	12
celková cena	250,- Kč



Dnes si v naší rubrice ukážeme správné otáčení dítěte na břicho neboli jak dítěti pomoci při přetáčení tak, abychom co nejvíce ovlivnili spasticitu a patologický vzor na DKK. Na fotografiích je otáčení rozděleno do čtyř fází, které na sebe bezprostředně navazují.

### Popis cviku:

Dítě leží na zádech, terapeut drží nohy (DKK) nad kotníky v extenzi, v abdukci a zevní rotaci (ZR).

Při otáčení doprava následuje tento pohyb: PDK se otáčí ještě více do ZR a LDK vedeme v ZR a abdukci směrem nahoru a doprava. Pozor - DKK nekrčíme!!! Jakmile je dítě na pravém boku, PDK stále rotuje dle možnosti a LDK mírně v abdukci pokrčíme a pohybem vedeme k sobě a před dítě tak, aby se překulilo na břicho. Znovu připomínám - nekrčit nohy!!! Překřížení nohou je nejčastější chyba!!!

Pokud jsou dítě i terapeut šikovní, můžeme zkusit ve fázi, kdy je dítě na boku, trénovat rovnovážné reakce a antigravitační vzpřímení. To znamená, že když je dítě na boku, vyzveme ho a povzbudíme, ať se zkusí opřít o LHK a správně drží hlavu. V lehu na břichu má dítě DKK v abdukci, extenzi a zevní rotaci.

K dosažení správného provedení cviku je nutná trpělivost, vytrvalost, zručnost a zkušenost. Při prvním nezdaru to nevzdávejte a s novou chutí do toho!!!





**Malé vysvětlivky na připomenutí:**

DKK - dolní končetiny

PDK a LDK - pravá a levá dolní končetina

EX - extenze - natažení

FL - flexe - skrčení

ABD - abdukce - od sebe

ADD - addukce - k sobě

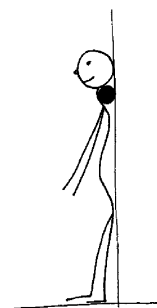
ZR - zevní rotace

VR - vnitřní rotace

Tentokrát máme cvičení pro děti malinko složitější, tak si to vynahradíme jednoduchým a nenáročným cvikem pro nás. Ke cvičení potřebujeme jeden molitanový míček a kousek volné zdi, kde se můžeme opřít.

**Popis cviku:**

Postavíme se zády ke zdi tak, aby se naše paty, zadek, záda (hrudní páteř) a hlava dotýkaly zdi. Je nutné stáhnout břicho, zadek... (zpevnit celé tělo). Molitanový míček dáme mezi krk a zed' - nesmí nám vypadnout. Pak provádíme mírný pohyb hlavou ke zdi jako bychom chtěli bradu zasunout (do šuplíku) - balónek mírně stlačujeme. Pohyb provádíme několikrát.



Cílem tohoto cviku je naučit se správné držení těla.

Mnozí z nás, aniž si to uvědomují, chodí z předsunutou hlavou vpřed a pak často trpí bolestmi páteře a hlavy. Pro mnohé už bude náročný úkol postavit se ke zdi, natož držet za krkem míček.

Nevzdávejte to a trénujte, není nic hezčího než pěkné držení těla a ladná chůze. To se pak snadno schová i nějaké to kilo navíc. Copak z toho, že má dívka postavičku jako lusk, a přitom stojí shrbená a pokřivená jak paragraf či stoletá babička.

Tak pěkná těla a na příště vám prozradím, že si zacvičíme s míčem (overbalem). Tak se máte na co těšit.

Vaše „rehabka“ Markéta Hurníková

## Velikonoční beránek i skvělá bábovka / Jan Zuchnický

Blíží se Velikonoce a k těm neodmyslitelně patří velikonoční beránek. Tady je jeden jednoduchý a přitom skvělý recept:

### potřebujeme:

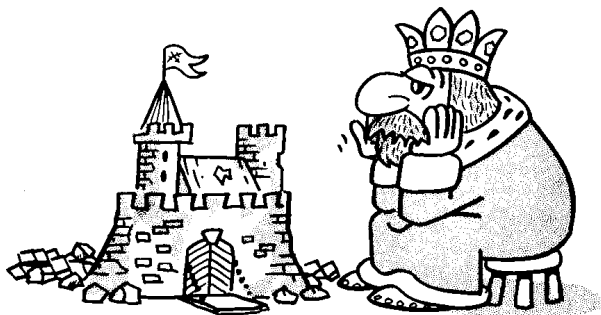
- 1 a  $\frac{1}{2}$  hrnku mletého cukru
- 2 vejce
- 1 vanilkový cukr
- 1 skleničku oleje (asi 2dcl)
- 1 skleničku mléka
- 2 a  $\frac{1}{2}$  hrnku polohrubé výběrové mouky
- 1 prášek do pečiva



### postup:

Mletý i vanilkový cukr rozšleháme s vejci. Přidáme olej, mléko, mouku a prášek do pečiva a ještě chvíli šleháme. Hotové těsto nalijeme do vymazané a moukou vysypané formy. Pečeme asi 40 min. při teplotě 200°C.

Pokud jste dostali toto číslo Zpravodaje až po Velikonocích, nezoufejte. Beránka upečete za rok. Aby vám to nebylo moc líto, můžete těsto nalít do bábovkové formy a máte skvělou a zvláště dětmi ceněnou bábovku. Jen mouky dejte pouze dva hrnky! Dobrou chuť.



Rok 1346: Karla IV. Přestává bavit dětská hra Malý stavitel.

## Vyrobte si - pštrosí vejce



Potřebujete: nafukovací balónek, lepidlo Herkules, noviny, nůžky, temperové barvy, bezbarvý lak, vodu.

Děti rády hledají nadílku, kterou jim zajíček ukryl na zahrádce nebo v domě. Otevírací vajíčka si můžeme s pomocí starších dětí vyrobit technikou kašírování: Nafouknutý pout'ový balónek poklademe mokkými proužky papíru, které nastříháme z novin. Přes tuto vrstvu dáme další papírové proužky s tím rozdílem, že je nyní namočíme do lepidla Herkules zředěného vodou nebo do škrobu. Uděláme několik vrstev a necháme zaschnout. Po zaschnutí balónek vyfoukneme a vytáhneme z „vajíčka“. Nožem nebo velkými nůžkami „vajíčko“ rozpůlíme a pomalujeme temperovými barvami, případně nalakujeme. Po zaschnutí barev a laku vyložíme ubrouskem, naplníme oblíbenými sladkostmi a svážeme stužkou. Ted' už jen zbývá nadílku dobře uschovat.

Pro Výzvu nakreslil  
Honzík Kliment. Děkujeme



## Mateřské centrum Krteček



Krteček je bezpečná herna plná atraktivních hraček (skluzavka, hrací domečky, houpadla, odrážedla, kuchyňka...). Prostředí je plně přizpůsobeno rodinám s malými dětmi (postýlka, krmící židličky, mikrovlnná trouba, rychlovarná konvice, lednice, dětské nádobí, přebalovací pult, nočníky, hrazička pro kojence...), a také dětem se zdravotním postižením (bezbariérový vchod, rehabilitační bazén s míčky, stimulační hračky, polohovací pomůcky...). K dispozici je knihovna moderních publikací o výchově a vzdělávání zdravých i zdravotně postižených dětí (symbolický výpůjční poplatek). Máte možnost zapojit se do nabízených programů (divadélko, zpívání, říkánky, cvičení, výtvarné programy...) nebo si jen v klidu popovídat, vypít kávu..., zatímco si děti hrají v novém prostředí. Program v Krtečku si tvoří samy maminky - nikdo vás nebude do ničeho nutit.

Rodiče zdravotně postižených dětí si mohou zakoupit permanentku na 10 vstupů za 150 Kč.

### Program:

Pondělí	10.00	Zpívánky
	17.00	Břišní tance s profesionální lektorkou
Úterý	8.30-12.00	Klub miminek a nejmenších batolat - herna rezervována jen pro děti do jednoho a půl roku a jejich sourozence
	15.00-16.30	Barevné odpoledne - výtvarná dílna pro rodiče s dětmi. Celé odpoledne setkávání adoptivních a pěstounských rodin
	14.30-17.00	Možnost bezplatné konzultace s dětskou psycholožkou - sudé týdny

Středa 10.00	Cvičení pro děti s rehabilitační pracovnící
14.30	Klub kojících maminek s laktační poradkyní (sudé týdny)
14.30	Cvičení pro kojence s rehabilitační pracovnící (sudé týdny)
14.30	Masáže kojenců s rehabilitační pracovnící (liché týdny)
16.00-18.00	Odpoledne pro těhotné - komplexní příprava k porodu
Čtvrtek 8.30-12.00	Herna rezervována jen pro děti od 1 do 2 let a jejich sourozence
10.45	Anglická konverzace
17.00	Tvořivé hodinky pro maminky
Pátek 10.00	Maňáskové divadélko, pohybové hry, aj .

**Najdete nás:** Slavíkova 6067, Ostrava - Poruba

**Máme otevřeno:** Po-Čt 8.30 - 12.00 14.30 - 17.00

Pá 8.30 - 12.00

**Vstupné:** děti zdarma, doprovod dítěte 30 Kč/den,  
doprovod zdravotně postiženého dítěte 20Kč/den  
další doprovod (např. druhý rodič, babička,...) 10 Kč/den,

**Kontakt:** tel: 737 029 048, e-mail: mckrtecek@volny.cz

**Více informací:** [www.mc-krtecek.wz.cz](http://www.mc-krtecek.wz.cz)

## Program klubu Brána na březen/duben 2005

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.

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

Všechny akce integračního klubu Brána **začínají v 16h a končí v 18h** (program pro mladé lidi může být o něco delší - končí však nejpozději v 19h).

### Pro děti:

#### **3. března 2005 Loučení se zimou**

Pranostika říká: „Březen za kamna vlezem“. My z Brány tam teda nevlezem. Právě naopak. Protože to bude naše poslední setkání v zimě, budeme si hrát, smát se a prostě blbnout, abychom se se zimou pěkně zvesela rozloučili.

#### **7. dubna 2005 Muzikoterapie**

Opět nás s relaxačním programem navštíví paní Markéta Korpasová - ředitelka ZUŠ v Mariánských Horách.

### Pro mladé lidi:

#### **17. března 2005 Poslechovka skupiny U2**

Pořadem bude provázet Jiří Fliedr. Můžete se těšit na reprodukováný koncert spojený s povídáním o skupině, překladem textů i videoprojekcí klipů.

#### **21. dubna 2005 Čajovna (v prostorách klubu)**

Zveme Vás do Brány provoněné čajem, prozářené světlem svíček....popovídáme si a odpočineme při uklidňující hudbě a možná přivítáme i zajímavého hosta.

**Kontakt:** Marie Nováková, t: 775604266, e-mail: cprbrana@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. 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 1.3.2005 uzávěrka příštího čísla 15. 4.

## 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)

