

# VÝZVA

zpravodaj pro lidi s výzvou



# OBSAH

na slovíčko s Milanem a Lenkou

/ 1-2

„PSA“

březnové „PSA“ / 3

standardy

/ 4-5

očima klienta

Výlet k Odře / 6

očima rodiče

Bez osobního asistenta mé dcery

si už svůj život nedovedu představit... / 7-10

Co mi přinesla asistenční služba / 11

na slovíčko s ...

... Kájou Bergrovou / 12-14

klub Brána

„Dámská jízda“ ve Staré Vsi nad Ondřejnicí / 15

Poslechovka skupiny U2 / 16

rehabilitační okénko

cviky / 17-18

informační servis a okénko pro děti

/ 19

co s volným časem

nabídka / 20



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

zatímco minulé číslo zpravodaje vznikalo řekněme uprostřed závějí, tohle vzniká uprostřed rozkvetlých narcisů, sedmikrásek, prvosenek, krokusů, fialek, podbělů, sasaneek,

orsejí a kdoví čeho všeho ještě. Lépe se nám dýchá a pokud právě netrpíme jarní únavou, tak si jistě užíváme jarního slunce, rozkvetlého světa, delšího dne, kratších rukávů, případně též kvákání žab ze špatně zazimovaného bazénu pod oknem (jako teď já.)

Na úvod vám chci nabídnout k zamyšlení moc zajímavou povídku od paní Ermy Bombeckové s názvem „Mimořádná matka“. Nechávám bez komentáře.

### **Mimořádná matka**

*Napadlo vás někdy přemýšlet o tom, jak se vybírají matky pro postižené děti?*

*Já si to představuji tak, že Bůh dává instrukce andělům a ti si je zapisují do ohromné matriky.*

*„Armstrongová Beth, syn. Patron bude Matouš.“*

*„Forestová Marjorie, dcera. Patronkou bude Cecílie.“*

*„Rutledgová Carrie, dvojčata. Patronem ... třeba Gerhard, ten je zvyklý na málo zbožné lidi.“*

*Až andělům nadiktuje jedno jméno, při kterém se usměje: „Téhle dáme postižené dítě.“*

*Anděl se zvědavě ptá: „Bože, proč právě jí? Vždyť je tak šťastná.“*

*„Právě proto,“ odpoví Bůh s úsměvem. „Copak bych mohl svěřit postižené dítě ženě, která nezná radost? To by bylo kruté.“*

*„Ale je trpělivá?“ ptá se anděl.*

„Nechci, aby byla příliš trpělivá, jinak se utopí v sebelítosti a bolesti. Až se vzpomene z té rány a zármutku, určitě to zvládne.“

„Ale Pane, myslím, že ta žena v Tebe ani nevěří.“

Bůh se usměje: „Na tom nesejde. O to se můžu postarat. Ta žena je dokonalá. Má správnou dávku egoismu.“

Andělovi to vzalo dech: „Egoismu? Copak to je nějaká ctnost?“

Bůh přikývne: „Jestli se od syna nedokáže čas od času oddělit, nikdy to nedokáže přežít. To je žena, které požehnám ne zcela dokonalým dítětem. Ještě to neví, ale budou jí mít co závidět.“

Nikdy nic nebude brát jako samozřejmost. Žádný krůček pro ni nebude něčím obyčejným. Až její dítě poprvé řekne „máma“, bude svědkem zázraku a bude to vědět. Až bude svému slepému dítěti popisovat strom nebo západ slunce, uvidí je, jako to dokáže málokterý člověk.

Dám jí, aby viděla jasně věci, které vidím já - lhostejnost, krutost, předsudky - a dám jí, aby se přes ně přenesla. Nikdy nebude sama. Budu po jejím boku každou minutu každého dne jejího života, protože bude vykonávat mou práci tak neomylně, jako bych to byl já.“

„A kdo bude patronem?“ ptá se anděl připravený k zápisu do matriky.

Bůh se usmál: „Bude jí stačit zrcadlo.“

**Erma Bombecková**

## **Pozvánka**

V neděli 22. května od 13 hodin se na ostravském hradě koná akce s velmi slibným názvem :

### **I. setkání handicapovaných dětí na hradě**

V rekonstruovaných prostorách hradu bude k vidění pestrý kulturní program např. děti z Múzické školy, balet s vozíčky, divadlo, pohádka a mnoho dalších. Budou zde také různá zvířátka (?) a opékání buřtů. Vstup volný. Více informací zatím nemáme, ale jistě je doplníme později.

## Březnové PSA / Kateřina Ožanová

### Březen - do Sedlišť vlezem ...

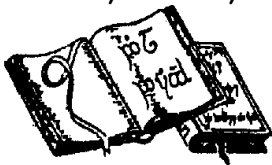
Březnové setkání osobních asistentů bylo v pravém slova smyslu pracovní. Dopoledne se asistenti už tradičně rozdělili do čtyř skupin a absolvovali postupně čtyři pracovní bloky. S naší milou rehabilitační pracovnící Markétkou si procvičili rehabilitaci. Tentokrát se zaměřili na zvedání klientů tak, aby šetřili také svá záda. Hela se svědomitostí sobě vlastní s asistenty probrala výkazy a další důležité pracovní záležitosti, Jolana s každou skupinkou pracovala na přípravě individuálních plánů klientů. Na mém „stanovišti“ jsme se opět věnovali řešení modelových situací z reálného pracovního života asistentů. Po tradičním segediňáku a tentokrát i po výborném dezertu z domácí dílny Danky (přejeme všechno nejlepší k dvacetinám ☺) a Gabky (přejeme příjemnou mateřskou) proběhlo školení bezpečnosti práce. V nabitém programu nechyběl prostor pro sdílení pozitivních zpráv (tradiční „pozitivní kolečko“), nevynechali jsme ani sdílení



problémů a osobních či pracovních těžkostí (ty patří pouze do soukromí osobních pohovorů). Myslím, že jsme se do toho tentokrát pěkně jarně obuli a doufám, že nám to vydrží!

*...Duben - zase tam budem!*

Dnes Vás v naší nové rubrice chceme seznámit s některými pravidly, která jsou závazná pro naše zaměstnance a která tvoří takzvaný „Etický kodex“. Ten máme vytvořen proto, abychom předešli porušování práv našich klientů. Uvádíme zde pouze jeho hlavní body, úplný etický kodex najdete v pracovním řádu služby OASA.



Kateřina Ožanová

## ETICKÝ KODEX PRACOVNÍKŮ PROJEKTU VÝZVA

### 1. Pracovníci Výzvy dodržují práva uživatelů

- respektují soukromí a osobní svobodu uživatele
- jsou vázáni mlčenlivostí ohledně osobních údajů o uživateli a zachovávají mlčenlivost o důvěrných informacích
- pracovníci se nesnaží ovlivňovat způsob života uživatele
- pracovníci se chovají ke klientům jako k rovnocenným partnerům, tj. přiměřeně jejich věku se stejným respektem jako k ostatním lidem
- pracovníci se vyhýbají tzv. stigmatizování uživatelů - hovoří-li o klientovi, hovoří o člověku, nikoli o diagnóze

### 2. Pracovníci Výzvy respektují názory a volbu uživatelů služby

- uživatelé mají možnost kdykoliv službu ukončit a kdykoliv o ni opět požádat, přičemž nebudou mezi ostatními žadateli nijak znevýhodněni
- pracovníci nevnucují uživatelům své názory, byť jsou přesvědčeni o jejich objektivní správnosti, mají možnost je pouze informovat o svých názorech, nabídnout možnost

diskuse či odborného poradenství (předat kontakty)

- pracovníci podporují klienty, aby se sami rozhodovali, jako to dělávají lidé jejich věku v běžných situacích (např. výběr hračky, plánování volného času, výběr jídla apod.)

### **3. Pracovníci Výzvy se snaží, aby jejich podpora byla u každého klienta zcela individuální - šitá na míru potřebám uživatele**

- služba se pružně přizpůsobuje aktuálním potřebám uživatele
- Výzva poskytuje pouze přiměřenou podporu, neposkytuje tzv. péči, tj. nadměrnou podporu, která vytváří zbytečnou závislost uživatelů na sociální službě, osobní asistenti provádějí s klientem jen ty úkony, které by klient dělal sám, kdyby neměl zdravotní postižení, nikoli ty, které dělat může, ale nechce

### **4. Pracovníci Výzvy vždy pohlížíjí na situaci uživatele ve všech souvislostech**

- pracovníci respektují životní situaci uživatele a jeho reálné možnosti spolupráce
- je-li to potřebné, pracovníci ochotně spolupracují s dalšími organizacemi, institucemi, školou, širší rodinou apod.

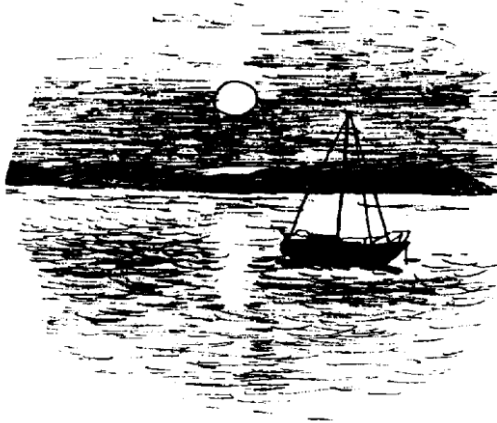


### **5. Osobní asistent nesmí:**

- v průběhu služby požívat alkohol, nikotin či jiné omamné látky
- používat tělesné tresty či psychické násilí na klientovi

## Výlet k Odře / Katka Kapicová

Ten den bylo krásně, tak jsme se s Evčou rozhodly, že půjdeme pěšky na super výlet. Vydaly jsme se směrem k Odře a pro mne to bylo opravdu nádherné místo. Připadala jsem si, jako kdybych vešla do ráje. Neměla jsem žádnou představu, kam mne vlastně Evča chce vzít. Nevěděla jsem totiž, že je tady něco tak kouzelného.



Přišly jsme na místo, kde bylo naprosté ticho (i přesto, že to je kousek od města). Voda, kachny a plno racků, kterým jsme házely rohlíky. Dokonce mám fotku jak stojím s vozíkem na kraji můstku a dívám se na hejno racků a kochám se pohledem na krásnou vodní hladinu. Tím to ale ještě nekončilo. Šly jsme procházkou až na štěrkovnu, kde jsme si daly oběd - špagety s masem. Pro Evču to byl silný zážitek. Nevěděla, jak mě má nakrmit, ale výsledek byl skvělý. Zvládla to na jedničku.

Stejnou trasou jsme se vracely domu a tím vlastně pro mě končil nádherný výlet.

### ***O tichu a klidu***

*Šťastný je, kdo neslyší růst trávu  
a přesto z toho má radost.*

*Ví, že velkým věcem se daří v tichu.*

***A. L. Balling***



## Bez osobního asistenta mé dcery si už svůj život nedovedu představit...

---

Před osmi lety se mi narodila dcera Ivana. Byla pro nás všechny, tak jak už to bývá, tím nejkrásnějším miminkem. Nikdo z celé naší rodiny, dokonce snad prý ani lékaři, netušil, že v náručí chováme tak velmi těžce postižené dítě. V průběhu vývoje naší holčičky jsme začali pozorovat odlišnost od jiných dětí a na základě lékařských vyšetření jsme přijímali jednu špatnou zprávu za druhou. Postupně jsme se museli vyrovnávat se zjištěním, že naše dcera nebude nikdy dobře vidět, s největší pravděpodobností nebude ani mluvit a normálně myslet, nikdy se sama neposadí, nikdy se nebude pohybovat bez pomoci druhé osoby.



Byl to šok a jen vzájemná podpora a láska nám pomohly překonat rány osudu. Snažili jsme se ze všech sil Ivance zabezpečit podmínky rozvoje osobnosti a využít i těch nejelementárnějších možností a předpokladů pro zlepšení kvality života. I přesto, že jsem nepracovala a starší syn navštěvoval mateřskou školu, bylo to hodně těžké. Dcera byla velmi často nemocná. V prvním roce života se u ní projevila epilepsie a v důsledku opakovaných zápalů plic často pobývala v nemocnici na jednotce intenzivní péče, později na dýchacím přístroji na ARO. Už v této době nás pronásledovala a stále více ničila obava z budoucnosti. Jak optimálně skloubit potřeby života naší dcery s potřebami ostatních členů rodiny? Byla jsem vyčerpaná. Přinášela jsem denně tolik sebeobětování a přesto jsem jako matka, ale i partnerka v manželství často selhávala. Navíc mi vynaložené úsilí a energie nepřinášely pocit vlastního uspokojení ze života, jaký jsme byli nuceni díky dceři vést. Ale myšlenka dát milované dítě do ústavu byla pro nás absolutně nepřijatelná.

Když bylo dceři šest let, usmálo se na nás štěstí poprvé. Podařilo se mi najít práci ve škole, kde přijali zároveň dceru do přípravného stupně pomocné školy při denním stacionáři. Byla jsem šťastná, že se mohu někde profesně uplatnit a již nejsem od



společnosti tak izolovaná. Zároveň mne ale velmi trápil každodenní pohled na ležící dceru. Jen s velkými obtížemi ji někdo ve škole dokázal nakrmit, přebalit... Škola svou výchovně vzdělávací funkci s individuálním přístupem, který Ivanka tak naléhavě potřebovala, neplnila. Jsem stále přesvědčena o tom, že i kdyby byla svěřena tomu nejlepšímu pedagogovi, nedokázal by se takto těžce postiženému dítěti věnovat dostatečně podle jeho potřeb.

Naštěstí tuto skutečnost po dlouhém naléhání vytrvalců, kterých si za to nesmírně vážím, pochopili i naši zákonodárci v našem parlamentu a schválili zákon o osobní asistenci. Tento zákon nám rodičům těžce hendikepovaných dětí přinesl vysněný pocit úlevy a naděje pro plnohodnotnější život. Byl to důležitý krok, ale - jak už to v našem státě často bývá - byl schválen zákon, na jehož aplikaci nebyl stát připraven. A tak jsme na úřadech sociálního zabezpečení obvykle slyšeli: „Vy sice máte nárok, ale my na tuto službu nemáme ani lidi, ani peníze“. Naše naděje na lepší budoucnost se začaly hroutit. I já jsem řešila obrovské dilema, zda mám setrvat v zaměstnání nebo zůstat opět doma s dcerou.

Štěstí se k nám obrátilo čelem podruhé. Dozvěděli jsme se o činnosti manželů Svojanovských, kteří se zabývají pomocí rodinám s postiženými dětmi. Nějakou dobu jsme byli evidováni v pořadníku a museli jsme čekat, ale pak konečně přišla obrovská úleva v osobě asistentky Nikoly. Nastala nová situace, nesrovnatelná s dosavadním způsobem života naší rodiny.

Nemusela jsem vstávat ve 4 hodiny ráno, abych se stihla s dcerou vypravit do práce. Nikola ráno Ivanku přebalila, umyla,

učesala, oblékla, nakrmila, umyla jí zuby a bez stresu a spěchu jsme mohli jet společně do školy. Ve škole měla dcera díky asistentce zajištěnou veškerou individuální péči, jakou potřebovala. Masáže, krmení dle bobathovy metody, rehabilitaci, správné polohování... a já jsem byla šťastná jako nikdy předtím. Šťastná byla Ivanka, šťastný byl i můj syn, který postupně začal zřetelněji vnímat moji vnitřní pohodu. Šťastný byl i můj muž. Mohl si konečně doplnit vzdělání, které bylo tak potřebné pro jeho další profesní uplatnění a současně znamenalo finanční zabezpečení rodiny. Vytoužená spokojenost všech členů rodiny však byla po krátké době ohrožena, protože asistentka Nikola nám oznámila, že začala hledat lépe placenou práci. Vysvětlila nám, že jen ztěžji vystačí s finančním ohodnocením asistenční služby a přestože ji tato práce velmi baví, musí nás opustit. Znovu se dostavil pocit nejistoty a neujasněné představy, co bude dál.



Štěstí se na nás usmálo potřetí, když do naší rodiny přišla nová asistentka Daniela a s ní i nová možnost využívat asistenční služby na delší dobu. Začínali jsme zase od začátku. Daniela se však velmi rychle adaptovala a brzy se naučila všechny úkony a činnosti, které Ivanka ke svému životu potřebuje. Dnes jsme opět velmi spokojeni a jen občas se dostaví obava, jak dlouho tento optimální stav potrvá. Kéž by nás Daniela nikdy neopustila. Je skvělá! Ivanka je bezchybně zabezpečena 8 hodin denně ve škole nebo v domácím prostředí. Asistentka zajišťuje její hygienu, koupele v hydromasážní vaně. Převléká ji, krmí, podává jí léky, doprovází ji při jízdě na rehabilitačním kole, navštěvuje s ní



například i kadeřníka nebo ji doprovází na představení v loutkovém divadle. Velmi aktivně a tvořivě se podílí na zkvalitňování jejího života, což mimo jiné znamená, že s ní umí odborně pracovat. Pravidelně provádí orofaciální masáže, dechová cvičení, rehabilituje podle všech dostupných konceptů a metod, zajišťuje dceři alternativní způsob komunikace, dokáže ji zrakově stimulovat. Velmi aktivně a s tvůrčím zaujetím se podílí na vytváření nových speciálních pomůcek a také navštěvuje společně s některým z rodičů lékaře a další odborníky, v jejichž dlouhodobé péči naše dcera je. Bez přítomnosti asistentky by se Ivanka neobešla ani ve škole. Bez nadsázky lze říci, že Daniela dokáže s Ivankou dělat velké věci za nevelké peníze. Odbornost Daniely jako asistentky těžce postiženého dítěte, navíc provázena laskavostí, velkou dávkou citu a lidského přístupu, dosáhla v poměrně krátké době vysoké úrovně. Celá naše rodina si jí velice váží mimo jiné i proto, že její zásluhou se nám podařilo začlenit se do běžného života a vytvořit normálně fungující spokojenou rodinu. I já si mohu si dovolit - stejně jako manžel - studovat a věnovat se své práci.

Závěrem chci jménem všech členů naší rodiny, včetně prarodičů, poděkovat všem lidem, kteří pomáhali, pomáhají a i nadále se budou podílet na činnosti Centra pro rodinu a sociální péči. Děkujeme vám za vaši obětavou, často dobrovolnou a nelehkou práci, která nám umožňuje žít šťastně.

**Ivana Kuchařová**, matka Ivanky



## Co mi přinesla asistenční služba / Renáta Prunnerová



Jsem maminka dvou postižených chlapců - Pavlíka (12 let) a Dominika (7 let). Všichni jste si prožili osobní válku, když se postižené dítě narodilo. Tak my jsme to prožili dvoufázově. Naštěstí existuje čas, který nedokážeme zastavit, a on to posune dál. A my všichni se za tu dobu stali moudřejšími, vyspělejšími a dokázali se s mnohými věcmi vyrovnat.

Když se dívám zpět, vidím, jak jsem tenkrát hodnotila svůj život. Profesionální matka bez nároku na odpočinek, kapku soukromí a seberealizaci, pouze plnící požadavky všech odborných lékařů, abychom se trochu vylepšili. Jistě jsme si kladli všichni stejnou otázku, jak dlouho to ještě vydrží moje záda a moje ruce. A v okamžiku, kdy jsem si myslela, že to dál nepůjde, mi za odměnu někdo poslal Svojánky a s nimi naši Marii. Marie se stala osobní a třídní asistentkou mého staršího syna. První setkání bylo velice rozpačité. Ani jsem nevěděla co mám chtít a oni nevěděli, co můžou poskytnout. Ale přesto mi moje podprahové vědomí napovídalo, že to bude skvělé, že se to rozjede. Marie určitě musela být hodně statečná, aby to všechno s náma ustála. A za to všechno, i za to, co jsem nenapsala, a je toho hodně, jí patří díky.

Utekly čtyři roky. Marie je u nás stále. S Pajkou se stali skvělou dvojkou a za ten čas se vypracovala na zkušenou asistentku. Je to hlavně její práce, protože ona moc chce! Je to práce Svojánků, protože jsou dynamičtí. A Pajka se změnil, a změnil se k lepšímu. V neposlední řadě jsem tu taky já, a světe div se, já pomaloučku vklouzávám do svého oboru. Už nejsem jenom profesionální matkou a ten vlak, který se jmenuje „normální život“, a u kterého jsem viděla jen koncová světla, se na chvíli zastavil a já mám pocit, že na mě čeká. A kdo mi to umožnil? No přece Výzva! Dík. Všem vám ten pocit moc přeji!

**... Kájou Bergrovou / Jan Zuchnický**

***Na posledním PSA jsi dostala dáreček za věrnost. Už tři roky asistuješ u Ondry. Co ti ty tři roky daly?***

Hlavně novou životní zkušenost! Poznala jsem nové lidi, kteří jsou schopni žít plnohodnotným životem i když mají hendikepované dítě. V mém osobním životě mi tato skutečnost dává sílu a chuť žít a milovat své zdravé dítě. Vždycky, když mne zlobí, si řeknu: „Jen ať mne klidně zlobí, jen když je zdravé“.

***Takže jsi přehodnotila svůj žebříček hodnot?***

Určitě, stoprocentně! Žebříček hodnot se mi vstupem do ... no, víš, já to nerada používám, ani neříkám, že chodím do práce, protože to neberu jako práci. Říkám doma i v širším okolí (babička apod.), že jdu za Ondráškem a Renčou. Je to spíš na určité rodinné bázi, protože jsem tady s Ondráškem a jeho maminkou. Spolu se o něj staráme, koupeme ho, hraje si s ním apod. Když maminka potřebuje odejít, tak odchází s plnou důvěrou, že o Ondráška je postaráno.

***A co škola?***

Jsmo asi jediní ze všech asistentů Výzvy, kteří do školy nechodí. Ondrášek je vzhledem ke svému hendikepu osvobozen od školní docházky.

***Ale třeba na cvičení chodíte?***

To ano. Chodí k nám sestřička ze stacionáře od paní primářky Chmelové. Občas (dle finančních možností rodičů) jezdí Ondrášek s rodiči rehabilitovat do Českého Těšína. Jednou taky byla maminka s Ondráškem v léčebně pohybových poruch v Boskovicích.

***Jak se na tebe jako na osobního asistenta dívají v těchto zařízeních? Jak tě berou?***

No, ze začátku to bylo takové zvědavé okoukávání, nejistota, nebo spíš zvědavost. Ale já to řeknu možno příliš drze, já jsem na práci osobního asistenta dost pyšná. To asi odbourává bariéry. Když třeba Ondra ležel v nemocnici, byla jsem u něho a personál se mnou jednal na stejné úrovni jako s rodiči. To mě dost potěšilo. I ze strany rodičů, když se třeba někam jede, jsem brána spíš jako člen rodiny. To je fajn.

***Prosím tě, to je skoro úplně ideální, nejsou žádné problémy?***

No, trochu jako problém vnímám dlouhodobou asistenci v jedné rodině. Určitou provázanost s rodinou, zvláště v okamžiku, kdy tuto rodinu má asistent z nerůznějších důvodů opustit. Nejsem zde jenom pro Ondráška, ale třeba i pro Renču. Povídáme si spolu o všem. Problém může nastat ve chvíli, kdy třeba odejdu a přijde sem někdo jiný a samozřejmě bude jiný. Myslím si, že osobní asistence není jen o tom „pracovat pro dítě“, ale je především o vztazích.

***Tady se nabízí otázka, jaký by měl být „ideální“ asistent?***

Hlavně nebýt „studený čumák“!! Umět se nějakým způsobem vžít do toho človíčka a komunikovat s ním. Já s Odrou vykládám, hladím ho. Nedovedu si ani představit, že bych Ondráškovi třeba rozmixovala jídlo, dala mu ho, seděla v kuchyni, za půl hodiny mu dala napít, zase sedla do kuchyně, pak ho přebalila, otočila a nic, jo! My si spolu vykládáme, říkám mu co je nového a tak. Je asi moc důležité, aby asistent uměl komunikovat i s nekomunikujícím klientem.

***Kajko, když jsi nastupovala na místo osobního asistenta, měla jsi určité představy. Je něco, s čím jsi vůbec nepočítala?***

Netušila jsem, že existují děti s takovým postižením, jako má Ondra. Že může být maminka, která zvládne tak těžkou a speciální péči, jako to je v případě Ondrovy maminky. Netušila jsem, jak je

těžké sehnat speciální pomůcky, jak těžko se rodič postiženého dítěte domlouvá s lékařem, aby docílil toho, co dítě potřebuje. Taky jsem netušila, že budu mít ke svému klientovi stejný vztah jako ke svým dětem. Že se třeba budu radovat z jeho každého sebemenšího úspěchu.

***Obraťme list. Asistenti se pravidelně scházejí na PSA. Jak tato setkání vnímáš?***

Je to určitě obrovský přínos. Nejen, že se dovídáme nové věci po stránce profesionální, ale můžeme třeba i komunikovat mezi sebou. To je veliký přínos. Vědět, že jsou i jiné problémy, úspěchy, zkušenosti. Ve většině jsme i fajn parta. A tak si třeba povykládáme i takové ty naše ženské problémy s dětmi, manžely... Určitě jsou nesmírným přínosem odborné přednášky jako například přednášky pana Jůna. Asi bych zde chtěla říct, že jsem v minulosti uvažovala o podobné aktivitě, kterou dělají Lenka s Milanem. Když ale dnes vidím to neskutečné kvantum věcí kolem toho, jsem ráda, že jsem se do toho nepustila.

***Pokud by ses setkala s někým, kdo by chtěl dělat osobního asistenta, co bys mu vzkázala?***

Hlavně by měl vědět do čeho jde. Měl by chtít a cítit, že to bude dělat srdcem a ne profesí.

***Kajko, dost se ozývá, že práce osobního asistenta je značně neprestižní. Jak to vnímáš?***

Víš co, to záleží na nás, osobních asistentech, jakou prestiž našemu povolání vybudujeme. Určitě to je otázka času, ale i našeho přístupu. Já jsem fakt dost hrdá (až pyšná) na to, že můžu říct: „Jsem osobní asistent!!!“ Můžu říct, že mi to zní liběji, než když jsem říkala: „Jsem pečovatelka v terénu!“ Prestiž také záleží na tom, jak dlouho vydržíme, jaké jméno si získáme mezi rodiči.

***Děkuji za rozhovor.***



## „Dámská jízda“ ve Staré Vsi nad Ondřejnicí



Po Lence Daňové zůstalo v Bráně mimo jiné hodně nápadů. Jedním z nich bylo zúčastnit se s našimi klienty nějaké akce pořádané Střediskem pro mládež ve Staré Vsi. Ostrava měla jarní prázdniny, ve

Středisku pro mládež se chystala Dámská jízda, a tak jsme se rozhodly, že tam pojedeme. Na poprvé pouze v malém, lépe řečeno ve dvou (já a Lucka na vozíku). Díky našemu „nedavovému“ počtu jsme si mohly dovolit jet cestou tam linkovým autobusem. Schody v autobuse jsme díky pomoci zdolaly hravě (pomalu už začínám nepovažovat schody za bariéru☺). Budova Střediska pro mládež naštěstí mnoho bariér nemá a ty existující nám pomohli pracovníci překonat. Dokonce si představte, že jsme s Luckou mohly spát ve vagónu. Tedy, abych vám to vysvětlila, na zahradě tam mají opravdový lůžkový vagón k přespávání určený.

Dam (či holek) se sešlo asi deset. Program byl nabitý hrami, povídáním, tvořením. Dokonce došlo i na výlet a sáňkování (či spíše sáčkování) a na rozhovor o vztazích s manžely Daňovými. Myslím, že mluvím i za Lucku, když řeknu, že se nám tam moc líbilo. Zároveň se domnívám, že i pro holky, které tam Lucku měly možnost poznat, to bylo hezkou a zajímavou zkušeností a že jim tak Lucka trochu přiblížila svůj svět na kolech.

**Marie Nováková**



## Poslechovka skupiny U2 / Marie Nováková

Už podruhé jsme se v Bráně sešli s Jirkou Fliedrem na skoro dvouhodinovém programu o skupině U2. Tentokrát šlo o první díl pětidílného cyklu o skupině. Za sebe můžu říct, že ačkoliv jsem tuto skupinu nikdy moc neposlouchala, bylo toto odpoledne pro mě velkým a hlubokým zážitkem. Jiří Fliedr, který je velkým fandou a taky znalcem U2, nám skupinu představil, pustil nám část záznamů z některých koncertů a zároveň nám přeložil texty písní, které nám pouštěl. Bylo to moc zajímavé i proto, že texty písní U2 mají hloubku a nesou poselství. Spolu s nadšením, se kterým Jiří Fliedr program vede, jsou tato poselství něčím, co dokáže oslovit.

Všechny mladé proto zveme na další díl o skupině U2, se kterým nás Jirka Fliedr navštíví už v červnu.



*Tak už tady máme opravdu jaro. Sluníčko nás všechny láká ven a chce nás povzbudit k lepším výkonům. Tak ať nám jde se sluníčkem lépe i cvičení.*

### **Cvik č. 1:**

Výchozí poloha pro dítě je v kleku s oporou o válec. My klečíme na patách za dítětem tak, aby jedna naše noha byla zasunutá mezi nohy dítěte. Dítě tak může opírat zadeček popř. sedět na naší jedné noze. Opět je důležitý těsný kontakt s dítětem a ústní pochvala. Ruce dítěte se opírají o válec. Snažíme se uvolnit prsty, aby se dítě co nejvíce (v rámci možnosti) opřelo o otevřené dlaně. Pak dítě vyzveme, aby co nejvíce propnulo lokty, opřelo se o celé HKK, zvedlo hlavu a co nejvíce se napřímilo.

Cílem tohoto cviku je facilitace extenze HKK, stimulace ke vzpřímení a nácvik kontroly hlavy. S válečkem můžeme zkusit lehce válet.



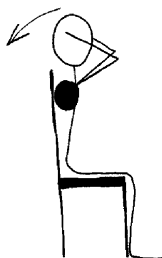
### **Cvik č. 2:**

Opět se zaměřujeme na facilitaci a stimulaci extenze HKK, nácvik opory o extendované HKK a zvednutí hlavy. Z prvního cviku můžeme plynule přejít do výchozí polohy druhého cviku. Dítě je na čtyřech přes válec - opírá se o kolena a o natažené HKK. Otevřené a opřené dlaně můžeme lehce přidržet svým chodidlem. Pokud dítě tuto polohu zvládá a je schopné zvedat hlavu a zrakem sledovat ukázaný předmět, můžeme zkusit vyzvat dítě, aby uvolnilo

jednu HK a sáhlo na ukázaný předmět. Můžeme HK vystřídat, nebo zůstaneme jen u opory a dítě předmět pouze sleduje zrakem (zvedá hlavu).

Cílem je opět stimulace extenze HKK, zvednutí hlavy a mírné posilování zádočných svalů.

S dětmi jsme si zacvičili, řádně jsme je pochválili, popřípadě jsme jim dali malou odměnu a teď můžeme chvíli potrápít naše tělo. Dnes to bude jeden automobilizační cvik na hrudní páteř a pak si ukážeme jak využít overball ke správnému sedu.



Základní postavení je vzpřímený sed na židli, míč podepírá oblast hrudní páteře (umístěn mezi opěradlem a hrudníkem), ruce dáme za hlavu, lokty od sebe. V základní poloze nádech a s výdechem zakloníme páteř přes míč.

Cílem je automobilizace hrudní páteře. Míč můžeme posunovat do různých výšek hrudní páteře - cvičení pak zacílíme do různých segmentů.

Správný sed na židli vypadá takto:

- posadíme se na celou plochu židle, tak aby DKK byly opřené o zem, kolena dáme od sebe (mírně rozkročené nohy)
- zády se opíráme o opěradlo, míč je mírně vyfouklý, podložen mezi židlí a bederní páteří



V bedrech máme fyziologické prohnutí, kterému se říká lordóza. Pokud toto prohnutí je zachováno pomocí míče v sedu, automaticky se nám více uvolní oblast krční páteře (horní trapéz) a bude se nám lépe sedět i pracovat. Nebudeme se tolik hrbít a ze sedavé práce nebudeme tak rychle unaveni. Tento sed je velice vhodný i pro školáky. Tak ať se daří.



Firma Ha-vel family, se kterou Výzva dlouhodobě a úspěšně spolupracuje, nabízí pro širokou veřejnost Národní program počítačové gramotnosti. Ve třech kurzech si můžete osvojit základní dovednosti pro práci s počítačem. Dovíte se, jak se pracuje s textovým editorem, pomocí kterého můžete např. napsat dopis svým blízkým nebo příspěvek do zpravodaje Výzvy. Kurz také nabízí základy práce s internetem a elektronickou poštou.

A teď to hlavní!! Cena jednoho kurzu je jen 100,- Kč. Všech tří tedy 300,- Kč. Je to díky státní podpoře tohoto programu. Takže neváhejte! Bližší informace můžete najít na [www.ha-vel.cz](http://www.ha-vel.cz)

**Kontakt:** firma Ha-vel family, tel: 552 305 305, 596 113 004

## okénko pro děti

*Pro Výzvu nakreslil Honzík Kliment. Děkujeme*



## Program klubu Brána na květen / červen 2005

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

#### **5. května 2005 Hravé odpoledne**

„Kdo si hraje, má radost. Kdo má radost, nezlobí...“ a tak zveme do Brány na odpoledne plné her a legrace.

#### **2. června 2005 Den dětí**

Protože tentokrát se scházíme právě jeden den po svátku všech dětí, oslavíme jej společně na zahradě u biskupství. Čekají vás hry, soutěže i posezení u ohně a opékání párků. Nutné je venkovní oblečení. Ostatní zajistíme my. V případě deštivého počasí bude připraven náhradní program v klubu.

### Pro mladé lidi:

#### **19. května 2005 Zahradní slavnost**

Sejdeme se na zahradě v blízkosti Biskupství ostravsko-opavského. Strávíme spolu odpoledne se zajímavým programem u ohně. Nutné je venkovní oblečení. Ostatní zajistíme my. V případě deštivého počasí bude připraven náhradní program v klubu.

#### **16. června 2005 Poslechovka skupiny U2**

Se zajímavým programem o skupině U2 i s videoprojkcí částí jejich koncertů nás opět navštíví Jiří Fliedr.

**Kontakt:** Marie Nováková, t: 775604266, e-mail: [cprbrana@doo.cz](mailto: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, 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](mailto:jzuchnický@seznam.cz)

vyšlo 1. 5. 2005

uzávěrka příštího čísla 15. 6.

## 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)

