

# VÝZVA

zpravodaj pro lidi s výzvou



číslo 8  
červenec 2005



# OBSAH

## na slovíčko s Milanem a Lenkou

Jak jsme se s Jirkou trhali smíchy / 1

Povídání o setkání / 1-3

Co je to, kdo je to RODINNÝ PRŮVODCE? / 3-4

## „PSA“

dubnové „PSA“ / 5

## standardy

/ 6

## oči klienta

Balet / 7

## oči asistenta

Bambiriáda / 8

Setkání na hradě / 8

Přerovské „Mosty“ / 9-10

Dětský den / 10

## klub Brána

V čajovně nebo v Bráně / 11

Čajovna / 12

Den dětí s Bránou / 13

## Respit

Mám postižené dítě / 14

## rehabilitační okénko

cviky / 15-16

## okénko pro děti

/ 17-18

## co s volným časem

nabídka / 19-20

## Jak jsme se s Jirkou trhali smíchy

Jednoho pěkného jarního dne jsme byli s Jirkou na nákupu v Hypernově. Zrovna jsem nakládal pár drobností do auta, Jirka seděl ve vozíčku vedle a koukal na mne. Vtom asi tak deset metrů od nás procházela rodinka s malým klukem. A ten klučina bezelstně povídá svým rodičům: „Takový malý prcek a už musí sedět ve vozíku!“



Slyším, koukám, můj téměř devítiletý Jirka ani nehnul brvou. Říkám si - je to dobrý, Jirka to asi neslyšel. Mohlo by ho to zranit. Jirka pořád seděl jako že nic, za chvíli se našponoval a našťvaně až bojovně prohlásil: „Já mu dám prcek! Nesnáším, když mi někdo říká prcku!!!“

Takovou reakci jsme opravdu nečekali! Úplně mě to odzbrojilo a začal jsme se od srdce smát až řehnat a Jirka taky. Smáli jsme se, a protože Jirka má krásně nakažlivý smích, šlo nám to spolu dobře a dlouho. Život s Jirkou přináší taky spoustu krásných překvapení a řehatání. Díky Bohu.

## Povídání o setkání



Dne 21.června 2005 jsme se sešli v kulatém kroužku v sále biskupství, abychom si spolu s rodiči, kteří využívají služeb osobních asistentů OASY, povídali o tom co děláme, proč to děláme, kam se asi VÝZVA ubírá a tak všelijak podobně.

## 2 na slovíčko s Milanem a Lenkou (vedoucími projektu)



Za sebe (a slyšel jsem to z více úst) mohu říct, že to bylo moc milé setkání, o dost jiné než historicky první setkání v dubnu 2004. Chtěli jsme, aby se naši rodičové taky trochu poznali navzájem a tak jsme jim všem položili otázku: „Jak se vám žije s osobní asistencí?“ Bylo to móoc

zajímavé a přál bych si, aby to slyšeli všichni ti, kteří rozhodují o penězích pro sociální služby a podobných drobnostech, všichni naši současní i potenciální dárci. Moc si vážíme každého svědectví, které přítomné maminky (v počtu 9) a přítomní tatínci (v počtu 3 a to prosím počítám i sebe) sdělili ostatním. Nebylo to vždy veselé, ale náramně poučné, povzbuzující, srdečné a moudré. Moc všem děkujeme.

Promluvili také koordinátoři našich čtyř služeb - za OASU Jolana Goluchová, za RESPIT Kateřina Makyčová, za BRÁNU já (zastoupil jsem právě se služebně školící Marušku Novákovou) a za RODINNÉHO PRŮVODCE Hanka Volná. O tom, co je Rodinný průvodce se dočtete na jiném místě. Bavili jsme se o spoustě zajímavých věcí a téměř tři hodiny povídání utekly jako voda.

Musím ale přiznat, že nás moc mrzí, že většina rodičů zůstala doma. Naštěstí ti, kteří přišli, vytvořili velmi příjemnou atmosféru a myslím, že nikdo neměl pocit ztraceného času. Snad se nás za rok sejde



více. Kromě dobré vůle našich rodičů to ale záleží i na penězích. V obou věcech jsem optimista.

Pro představu všech nepřítomných nabízíme velmi stručný přehled našeho programu :

- 1) uvítání všech přítomných, představení pracovníků Výzvy
- 2) otázka pro rodiče: „*Jak prožíváme život s osobní asistencí ?*“
- 3) koordinátoři - představení jednotlivých služeb - OASA, RESPIT, BRÁNA, RODINNÝ PRŮVODCE
- 4) další aktivity - ZA LANO, CAMELOT (a účast rodičů na něm), ZPRAVODAJ VÝZVA
- 5) finanční zajištění - příprava projektu pro SROP
- 6) diskuse (ale diskutovalo se úspěšně i během celého sezení)
- 7) dotazníky spokojenosti - návaznost na standardy kvality sociálních služeb
- 8) závěr - rozdání nových Pracovních řádů, možnost individuálních konzultací

## Co je to, kdo je to RODINNÝ PRŮVODCE?

---



Jak jsme si naplánovali v Komunitním plánu rozvoje sociálních služeb v Ostravě, tak si teď také plníme. To není úryvek z budovatelských let, ale žhavá současnost. V cíli číslo 5: Zajistit provázení handicapem je opatření 5.2 o zajištění nové služby rodinného průvodce. Lidé z terénu to vymysleli, úředníci odboru to podpořili, vytiskli a zastupitelům vysvětlili, zastupitelé schválili a finančně vydatně přispěli. To je jednoduchý princip komunitního plánování, ve skutečnosti je za tím hora práce mnoha lidí. Ale dosti osvěty a hurá na rodinného průvodce.

#### 4 na slovíčko s Milanem a Lenkou (vedoucími projektu)

Tato služba vznikla (nebo lépe řečeno vzniká), aby pomohla tam, kde pomoc často schází. Rodiče se od okamžiku, kdy se dovídají o handicapu svého dítěte, dostávají do víru informací (často kusých) a doporučení, zákazů a příkazů, zmatků svých i jiných, obav a nejistot, depresí a ponížení. Těžké jsou začátky, těžká jsou i různá krizová období, kdy to nejde tak, jak jsme doufali, kdy narážíme na spousty nových bariér. Většinou nemáme nikoho, kdo by měl dost zkušeností a zároveň času, aby nám s nadhledem pomohl věci řešit nebo pochopit. Když už se objeví osvědčený lékař, pedagog nebo sociální pracovník, který kromě profese ovládá i umění naslouchání, většinou má málo času.



Tohle všechno máme na mysli při přípravě služby rodinného průvodce. Naším rodinným průvodcem má být od září tohoto roku paní Hana Volná se svou asistentkou Janou Kreilingerovou. Paní Volná (v září již pravděpodobně šťastně provdána a tudíž přejmenována na paní Klicperovou) vystudovala speciální

pedagogiku v Olomouci, absolvovala kurs krizové intervence, kurs Ostrov rodiny (terapie) a kromě své devízy empatické a naslouchající mladé ženy má velké zkušenosti, neboť pět let jezdila do rodin s handicapovanými dětmi. Nyní již obě sbírají zkušenosti a kontakty v našem ostravském terénu.

Od 19. září tedy nabízí svůj čas pro všechny klienty Výzvy, ale i pro všechny ostatní rodiče, kteří si s něčím neví rady. Adresu a telefon uvedeme v příštím čísle Zpravodaje, do té doby se můžete dotazovat na podrobnosti přes vedení Výzvy. Věříme, že to bude to pravé ořechové.

**Milan Svojanovský**

## Dubnové PSA

Jako již tradičně poslední dubnové úterý proběhlo opět pracovní setkání asistentů služby OASA v Sedlištích. Tentokrát jsme se celý den věnovali tématu pochopení a zvládání problémového chování u dětí se zdravotním



postižením a především u dětí s mentální retardací, autismem a Aspergerovým syndromem. Stejně jako v listopadu, i tentokrát nám přijel přednášet speciální pedagog a terapeut Mgr. Hynek Jůn, který je v této oblasti odborník na slovo vzatý a navíc dokáže přednášet i náročná témata velmi přirozenou a zábavnou formou. A tak jsme se dozvěděli zajímavé informace nejen o našich klientech, ale také sami o sobě, protože jsem přesvědčena, že snad každý se musel v přednášce „najít“. Hovořilo se například o tom, jak vyhodnocujeme různé sociální situace a že silné emoce a problémové chování nespouští nějaká situace sama o sobě, ale především to, jak je člověk nastaven a jak situaci myšlenkově vyhodnotí. Hodně jsme se věnovali možnostem, jak může asistent podpořit rodiče svého klienta, aby mohli být v co největší psychické pohodě, přestože péče o dítě s vážným postižením na ně klade vysoké nároky. Opět jsme se dostali k tomu, že pro naši službu je nejdůležitější plnit zakázku rodičů a nemanipulovat je do něčeho, co sami nechtějí. Slovy pana Jůna: „O výkon má usilovat škola, rodiče by měli usilovat o přijetí. Když mají rodiče dítě rádi, mají splněno!“

První ze standardů poskytování sociálních služeb se zabývá mimo jiné otázkou cílů, tj. proč vlastně daná organizace určité sociální služby poskytuje. Obecně by mělo být základním cílem sociálních služeb umožnit lidem, kteří se ocitli v nepříznivé sociální situaci, využívat místní instituce, které poskytují služby veřejnosti, zůstat součástí přirozeného místního společenství, zkrátka žít běžným a důstojným způsobem.

Rádi bychom Vás na tomto místě seznámili s cíli, které chce poskytováním své služby osobní asistence plnit naše organizace.

### Cíle Výzvy:

**1. Pomoci rodinám pečujícím o těžce zdravotně postižené dítě či mladého dospělého vytvořit a udržet systém přirozené péče o zdravotně postiženého klienta, zahrnující především vzdělávání, polohování, cvičení, resp. rehabilitaci, rozvoj komunikace, rozvoj sebeobslužných činností a volnočasové aktivity.**

V praxi to znamená např. že dítě s postižením může navštěvovat díky osobní asistenci školu, kterou si rodiče vybrali - může být integrováno, může navštěvovat zájmové kroužky stejně jako vrstevníci bez doprovodu rodičů apod.

**2. Pomoci docílit setrvání klienta s těžkým zdravotním postižením v přirozeném domácím prostředí.**

Díky poskytnutí osobní asistence může rodina fungovat podobně jako ostatní rodiny. Často díky naší službě může např. maminka dítěte opět začít docházet do zaměstnání nebo se jinak seberealizovat, aniž by dítě bylo umístěno v ústavním zařízení. Díky večerní asistenci se mohou rodiče opět zapojit i do běžného společenského života - navštěvovat kulturní akce, plesy apod.



## Balet

Jednoho dne mě oslovila paní Racková, jestli bych si nechtěla zkusit s panem Igorem Vejsadou zatančit balet. Přestože jsem na vozíku, tak jsem taková, že mám touhu vyzkoušet spoustu věcí, a tak jsem to hned přijala. Ze začátku jsem měla strach, protože jsem si říkala, že to není možné - balet na vozíku, ale byla jsem dost mile překvapená.

Všechno začalo dne 14. dubna tím, že mě a Lucku (kámoška z kostela) mamča odvezla do divadla Jiřího Myrona, kde na nás čekala paní Racková a baletní mistr Vejsada. Šli jsme do tělocvičny, kde jsme se spolu trochu seznámili a vlastně začala naše první zkouška, kterou nám zhodnotila paní Racková, Lucka a Maruška jako úžasnou. Druhá a poslední zkouška mě čekala 19. května na biskupství v klubu BRÁNA před zraky dobrovolníků, protože během té doby jsem byla nemocná. Zároveň jsem si vyzkoušela sukni a piškoty, ale nakonec zvítězily kalhoty a byla jsem bosa. Zkouška byla podle dobrovolníků krásná.

Hlavní baletní vystoupení nás čekalo 22. května na Slezsko-ostrovském hradě. Pozvala jsem hodně mých známých a podle děkovačky si myslím, že to bylo nejhezčí vystoupení.

Touto cestou bych chtěla poděkovat paní Rackové, která mi dala tuhle šanci a samozřejmě panu Vejsadovi, že má odvahu něco takového dělat. D Ě K U J I



vaše **Kateřina Kapicová**

Skutečné umění je umění právě proto,  
že v něm umělcova duše září jakoby z nitra,  
prosvětluje ideu, příběh,  
její atmosféru.  
(BONDAREV)

**Bambiriáda** / Marie Štefková

27. května se v Ostravě - Zábřehu před kulturním domem na náměstí SNP a na hřišti TJ Nová Huť konala Bambiriáda.

Šli jsme s dětmi ze školy kap. Vajdy. Pro děti byly připraveny různé soutěže a program. Například soutěž, kterou připravili hasiči, spočívala v tom, že se děti oblékaly do hasičských obleků a zdolávaly překážky. Potom si děti vzaly na hlavu jen helmu a házely stočenou hadicí do kuželek.

Další soutěže byly: průlezký, opičí dráha, přeskoky, skládačky, házení míčem do gumového člunu a mnoho dalších. Pavel se zúčastnil všech soutěží, i do hasičského mundúru jsem ho oblékla.

Potom jsme se šli podívat na hasičský zákrok při naaranžované bouračce. Jedno auto hasiči zapálili a do druhého posadili figuranta a u auta zablokovali dveře. Hned začala přijíždět hasičská auta a hasiči předváděli hašení hořícího auta. Mezi tím jiní vyprošťovali z druhého zablokovaného auta figuranta. Hned po vyproštění zahájili umělé dýchání, pak ho dali na nosítka a napojili na přístroje. Byla to dobrá praktická ukázka.

Měli jsme krásné počasí a dětem se to moc líbilo.

**Setkání na hradě** / Marie Štefková

Máme s Pavlem krásný zážitek z Ostravského hradu, kde bylo setkání hendikepovaných dětí. Zpívaly tam děti z hudební školy v Mariánských Horách. Dále vystupovala Katka Kapicová a baletní mistr Igor Vejsada. Byl to balet na vozíčkách. Byla to nádherná souhra baletního mistra a naší Katky na vozíčku.

Byl tam ještě klaun, který dělal dětem z balónku zvířátka. Moc se nám to všem líbilo. Na hradě byla i Pavlova maminka a bratr Dominik.

## Přerovské „Mosty“ / Marie Štefková

Tentokrát jsme měli sraz před školou kap.Vajdy v 8.45 hod. Autobus přijel v 9 hodin. Naložili jsme děti, zavazadla a vozíky a vyjeli jsme do Přerova na setkání „Mosty postižených dětí“. Celou akci řídily paní učitelky Jana Bednářová a Monika Piontková. Jelo šestnáct dětí, z toho tři vozíčkáři a čtyři asistenti. Když jsme přijeli do Přerova, ujaly se nás chůvičky, které s námi byly už loni. Moc hezky se o nás i o děti staraly.

Po příchodu na výstaviště jsme si odložili zavazadla do hangáru a vypravili se na soutěže. Byli tam opět vojáci, hasiči a navíc policie, která nám hned předvedla cvičení se psy. Viděli jsme i zadržení pachatele psem.

Policie dále předvedla také dopadení pachatele s autem a zásahovou jednotkou. Soutěže byly pohádkové, policejní, hasičské, chytání rybiček, přitahování mouchy na provázku a podobně. Pavel se opět zúčastnil všech soutěží.

Po soutěžích jsme šli na oběd a po obědě na další programy - prohlídku zvěřince, vojenských vozidel a helikoptér. Po večeři jsme šli na večerní program „Hvězdný večer se zpěváky“, ve kterém také vystoupily různé taneční skupiny dětí. Po programu jsme jeli na ubytovnu kde nám přidělili klíče a šli jsme spát. Ráno byl budíček v 7 hodin a v 7.40 hod. odjezd na Výstaviště, kde jsme dokončili soutěže a připravovali se na naše vystoupení.

Naše vystoupení se jmenovalo „Hledání ztraceného mart'ánka“. Měli jsme oblečená zelená batikovaná trička, černé kalhoty a z alobalu vyrobené rukávničky. Na nohou jsme měli alobal až pod kolena. Přes pas jsme měli omotanou fólii na potraviny, na hlavách jedno tykadlo a na krku zavěšené cédéčko.



Trošku jsme se báli, jak naše vystoupení dopadne, ale bylo skvělé! Všem jsme se líbili a moc nám tleskali. Opravdu se nám to povedlo. Po vystoupení jsme se odstrojili a dívali se na vystoupení dalších ústavů a škol. Moc se nám to všechno líbilo.

Asi v 17 hodin jsme ukončili naši návštěvu, rozloučili se s našimi chůvičkami a jeli zpět autobusem do Ostravy ke škole kap. Vajdy, kde nás již čekali rodiče. Všechny děti i dospělí byli spokojení, že se nám výlet do Přerova na „Mosty“ velice vydařil a také, že jsme měli oba dny nádherné počasí.

## Dětský den / Marie Štefková



Konal se přesně na Den dětí tj. 1.6. v Bělském lese. Samozřejmě se ho účastnila celá naše škola kap. Vajdy.

Přišli jsme do Bělského lesa, za restaurací Koliba nás čekali skauti. Měli pro nás nachystané přivítání a soutěže. Pozdravili nás skautskou hymnou a vysvětlili nám pravidla soutěže.

Začínali jsme s poznáváním rostlin a květin a děti podle fotografií poznávaly jejich druhy.

Pro další soutěž si děti oblékly skautské triko a baret. Musely donést vodu v hrníčku do lavoru vzdáleného asi 15 metrů, vylily ji a utíkaly zpět. Další soutěže - střílení lukem, opičí dráha (to jsou zavěšeny provazy mezi stromy), zkoušení šermířské kukly a kordu, vázání tkaniček, seřazování obrázků. Pavel se zúčastnil všech soutěží, také lezl po provazech.

Moc se nám to všem líbilo. Po ukončení soutěží byla opět skautská hymna a po ní skauti rozdali dětem dárky, které sami vyrobili. Také jsme měli krásné počasí, no prostě super.

## V čajovně nebo v Bráně / Lenka Kramná

... tentokrát to nebyl rozdíl.

Nikdy jsem v čajovně nebyla. Když jsme se v Bráně rozhodli, že si ji uděláme, moc jsem se těšila a nebyla jsem sama. Místnost našeho klubu jsme se snažili všelijak zútulnit a docela se nám to povedlo. Odevšad byla cítit příjemná atmosféra a třebaže to bylo trochu jiné, všem se v netradičním prostředí líbilo. Paravany jsme ohraničili koutky, „oblékli“ jsme je do příjemných záclon a vystlali polštářky. Na malé nízké stolečky jsme prostřeli dobroty a zapálili svíčky. Nakoupili jsme různé druhy čajů přímo v čajovně a dobroty jako sušené ovoce (ananas, oříšky, kokos, sušené švestky), lázeňské oplatky a také bonbóny. Čaj nám dle našeho přání připravovala a do kalíšků nalévala dobrovolnice Míša.



Pocit, který jsme si vyprávěním navodili, byl okouzlující. Příjemná vůně čaje, kolem svíčky, příjemná hudba dohromady s milými lidmi - to je hotový balzám na duši člověka.

Čajovnu budeme určitě opakovat, tak si ji nenechte ujít. Než přijde opět na náš program, zkuste se stavit na něco jiného stejně originálního.



*Učitelka napsala žákovi do žákovské knížky: „Smrdí, umývat!!!“*

*Otec odepsal: „Učit, nečuchat!!!“*

## Čajovna / Kateřina Kapicová

Tentokrát dne 21. dubna se klub - „BRÁNA“ díky dobrovolníkům proměnil v čajovnu. Toho dne pro mě přijela Míša s Terezkou (obě jsou dobrovolnice) a jely jsme nízkopodlažní tramvají do Ostravy.

Šly jsme pěšky na biskupství do klubu BRÁNA, který dobrovolníci proměnili na ČAJOVNU. Nevím, jak se cítili ostatní, ale já jsem si připadala jako např. v lázních Klímkovicích, protože jako v každé čajovně, tak i v té naší bylo velmi příjemně. Všichni jsme si sedli do kroužku na zem, kde ze všech stran krásně plápolaly svíčky. Byla cítit krásná vůně různých čajů, které nám chystala Míša-dobrovolnice a hrála uklidňující hudba. Zkrátka řečeno, atmosféra byla krásná, povídali jsme si, dokonce přišly dvě nové holky Jana s Ivkou a hráli jsme hru s klíčem.

Mockrát D Ě K U J I všem dobrovolníkům za to, že si najdou čas k tomu, aby mohli být s NÁMI.



*Vloupe se v noci zloděj do domu, vlezte do chodby a slyší varovný hlas: „Ježíš tě vidí!“ Zloděj se rozhlédne, ale nikoho nevidí, tak se opatrně pohybuje dál. Dojde do kuchyně a tajemný hlas se ozve znovu: „Ježíš tě vidí!“ Zloděj pořád nikoho nevidí, v baráku tma a krom toho hlasu úplné ticho, tak jde dál do obývacího pokoje a tam sedí na bidýlku papoušek.*

*Zloděj se začne smát: „Hehe, tak to je dobrý... To jsem se teda vyděsil... Ty a Ježíš... Kterej blbec tě tak pojmenoval??? „Ale ne, já se jmenuju Jidáš... Ježíš je ten dobrman za tebou!“*

## Den dětí s Bránou / Lenka Kramná

Jednoho krásného odpoledne jsme se všichni z našeho klubu Brána sešli na zahradě za Biskupstvem ostravsko-opavským. Když píšu všichni, myslím tím to, že tato akce nebyla rozdělena na



děti a mladé. Jelikož jsme se na opékání domlouvali již jednou a počasí nám nevyšlo, zkusili jsme to znovu. Hodilo se nám i datum. Den po Dni dětí, 2. června. Na zahradě naši dobrovolníci nachystali lavičky, ohniště a dřevo. Zatímco jiní dobrovolníci chystali v kuchyňce párky, chleba a hořčici, jiní pomáhali dopravovat děti na zahradu.

Na Den dětí mají být všechny děti veselé a tak jsme pro ně i my připravili něco pro pobavení. A když jsme se tedy sešli všichni, mohli jsme začít. Nejprve vzala do rukou kytaru naše vedoucí Maruška a pak i dobrovolník Ondřej. Ostatní zpívali a dokonce se i „taknějak“ tančilo. Jelikož mezi námi byli i noví mladí lidé, udělali jsme seznamovací kolečko, aby každý věděl o každém a znal jeho jméno. Přišla soutěž na kterou všichni čekali. Na zahradu a na chodníčky jsme rozházeli několik pexes - asi pět, pro hojnou účast. Rozdělili jsme se do dvou družstev a museli jsme hledat - jak už to u pexesa bývá - stejné obrázky. Kdo vyhrál? Všichni, jelikož na zahradě nezbyl nikdo, kdo by si nepochutnal na výborném opečeném párku. To, že se nikomu nechtělo domů není třeba připomínat, protože se to stává pravidelností, za což jsme samozřejmě moc rádi, nevádí nám to a těší nás to. Taky se těšíme na další akce a

## Mám postižené dítě



Matky, které mají stejný problém, ví, kolik je s tím práce. Nejen zvládnout domácnost, ale s dítětem cvičit logopedii, grafomotoriku, oční cvičení a každý den rehabilitační cviky, které se maminka musí naučit od fyzioterapeutky. K tomu musím dítě pětkrát denně nakrmit a jít s ním ven. Za chvilku je večer a já si říkám, že den by měl mít 48 hodin.

Uvažovala jsem o nějaké paní, která by mi s tím pomohla. Ale nechtěla jsem „nějakou“ sousedku na hlídání. Hledala jsem spolehlivou osobu, která se tímto problémem zabývá profesionálně. Když jsem se dozvěděla, že existuje RESPIT, bez váhání jsem tam zajela a podepsala smlouvu. Je to sdružení, které se stará o rodinu. Spolupracují se studentkami z ostravských vysokých škol. A protože dostali dotaci od státu, tak rodina platí jen 20,-/hod. a zbylých 30,- doplácí RESPIT.

K nám chodí studentka dvakrát v týdnu na dvě hodiny. Ale když potřebuji někam odejít, může zůstat i déle. Počet hodin je neomezený, záleží pouze na vzájemné domluvě.

Moje dcera si na ni rychle zvykla a už se nemůže dočkat, až zase přijede. Spolu si kreslí, skládají, vystřihují, lepí, učí se na počítači, chodí na procházky ven, zpívají si nebo si čtou. Je to obrovská pomoc, protože já si mezitím udělám plno práce a vím, že i pro dceru je to dobré. Zvyká si na cizí lidi a moc jí to





prospívá. Jsem ráda, že RESPIT existuje a chtěla bych všem touto cestou poděkovat.

Tak vás zase všechny zdravím, hlavně příznivce cvičení a všechny snaživé děti i rodiče. Prázdniny už nám t'ukají na dveře a tak si my dospěláci uděláme ve cvičení taky malinkou pauzu a v dnešním okénku si ukážeme jen jeden cvik pro děti.

Nejprve si dobře prohlédněte fotky a pak pozorně přečtete postup. Cílem tohoto cviku je:

1. stimulace polohy na čtyřech přes válec
2. střídavé protažení dolních končetin do extenze
3. facilitace opory o HKK
4. nácvik nakročení
5. protažení adduktoru a uvolnění zevní rotace



**obrázek č. 1** Dítě leží na válci, opírá se co nejvíce o extenované (natažené) HKK. Slovně ho motivujeme aby zvedalo hlavu. DKK má skrčené tak, aby se opíralo o kolena, bérce leží na podložce. My klečíme na patách a jednu DK dítěte fixujeme mezi svýma nohama.



**obrázek č. 2** Výchozí poloha (viz obr.1) Jednou rukou fixujeme pánev dítěte, druhou držíme koleno a DK natáhneme do extenze. Můžeme udělat přes DK kterou držíme celým tělem dítěte lehce pohyb dopředu a dozadu (viz šipka č.1) jako bychom ho koupali. Měli bychom cítit, že se spasticita mírně uvolnila. Pak vyzveme dítě aby se snažilo

přitáhnou koleno a mírně vedeme DK do

16

## rehabilitační okénko

flexe a abdukce (viz šipka č.2). Rozsah pohybu dle možností dítěte! Pak vedeme zpět do extenze. Pohyb můžeme několikrát opakovat.



**obrázek č. 3** Dítě posuneme k okraji válce. Výchozí poloha (viz obr. 1) pak (viz obr. 2) a pak dle možností dítěte vedeme DK do nakročení. Dítě povzbuzujeme k aktivní spolupráci a hlavně chválíme, chválíme, chválíme!!! V nakročení chvíli vydržíme a počkáme jestli se spasticita alespoň mírně sníží. Pak pomaličku

vedeme DK zpět do výchozí polohy. Cvik provedeme několikrát jednou DK a pak druhou DK.

Cvičení je vhodné pro děti s diparetickou formou DMO, pro kvadruspastiky (tam dle možnosti) a pro hemiparetiky, hlavně pro postiženou stranu.

Tak ať se vám daří a nezapomeňte pochválit děti. Občas je vhodná i malá odměna. Příště se na vás těší

**Markéta Hurníková**



*Policajt zastaví auto: „Zaplatíte mi pokutu za překročení maximální rychlosti. Jel jste v obci 90 km za hodinu“ - „To není možné, tak dlouho ani nejedu.“ - „Ne? A jak dlouho jedete?“ - „Tak 10 minut.“ - „Hmm, tak promiňte, pokračujte v jízdě!“*

Dnes se nám sešlo hned několik obrázků. Všem malířům moc děkujeme.

nakreslila Pavlínka Kopcová



nakreslil Honzík Kliment



nakreslila ???



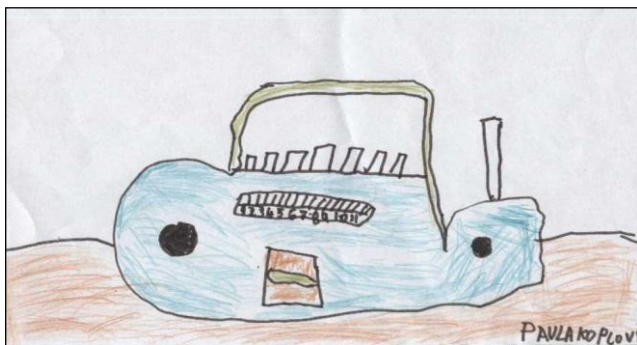
nakreslila Pavlínka Koplová



nakreslil Honzík Kliment



nakreslila Pavlínka Kopolová



nakreslila Pavlínka Kopolová

*Pozn. redakce: pokud jsem někde uvedl jiného autora obrázku, moc se omlouvám, ale některé nebyly podepsané.*

## Prázdniny v Bráně

V období letních prázdnin nebudou pravidelné akce v klubu! Ty začnou opět až od září.

### Červenec

#### **Výlet na Helfštýn - 9. července 2005**

Zveme děti a mladé lidi s postižením i bez na dobrodružný, překvapující a zábavný výlet na Helfštýn.

**Odjezd:** vlakem ze stanice Ostrava hl.n. v 8:46 (Sraz 8:20)

**Příjezd:** opět vlakem do Ostravy hl.n. v 17:22



Přítomnost rodičů není nutná (asistenci zajistíme), nicméně rodiče jsou mezi námi vítáni!

**Při zájmu je potřeba potvrdit účast nejpozději do 2. července (kvůli zajištění dopravy a asistence) !!!**

**Kontakt:** Marie Nováková, tel: 775 604 266

### Srpen

#### **„Soustředění bocci“**

- pobyt pro děti s tělesným postižením

Boccia je zábavným a stimulujícím sportem pro lidi s fyzickým handicapem. V rámci integračního klubu Brána tréninky bocci probíhají každé druhé a třetí úterý v měsíci. Mimoto jsme se letos rozhodli udělat soustředění tohoto sportu. Zveme všechny děti, které na tréninky pravidelně docházejí, ale i děti, které se chtějí s bocciau teprve seznámit. Mimo bocciau se děti mohou těšit na hry, soutěže, posezení u ohně, výlety a spoustu dalších činností.

**Termín: 23.8.2005 - 27.8.2005**

**Místo: Školící centrum projektu „Výzva“,  
Sedliště 378**

**Kontakt pro bližší informace: Marie Nováková (koordinátorka klubu),  
tel: 775 604 266**

## Září

### **1. září - akce pro děti**

Každý první čtvrtek v měsíci 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.



### **15. září - akce pro mladé lidi**

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

Všechny pravidelné 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).

**Najdete nás:** v sále Ostravsko-opavského biskupství (vstup bočním vchodem)

## 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. 7. 2005

uzávěrka příštího čísla 15. 8.

2005

## kontakty na nás

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)

