

# VÝZVA

zpravodaj pro lidi s výzvou



číslo 1  
duben 2004



# OBSAH

na slovíčko s Milanem a Lenkou

Úvodní slovo k novému časopisu / 3-6

PSA

A v úterý přijď' na „psa“...(???) / 7-8

očiima asistentů

První den / 9-10

očiima klientů

První větší zážitek s Evčou / 11

klub brána

Integrační klub Brána / 12-13

představujeme...

Asistenti v rehabilitační třídě / 14

Respit-úlevová asistence / 15

Klub na BIGY / 15-16

Rehabilitace na pokračování

cviky / 17-18

pod pokličkou

Asistenční hrníčková bábovka / 18

okénko pro děti

/ 19-20

co s volným časem

nabídka / 21-22

## Vážení a milí přátelé, spolupracovníci a fandové,

Konečně se to podařilo! Po dlouhém plánování, povídání, přemýšlení, diskutování a všelikém rokování je na světě první číslo našeho zpravodaje VÝZVA.

Chceme ho nabídnout všem našim rodinkám, všem asistentům, všem spolupracovníkům, příznivcům, dobrodincům, dárcům současným i budoucím. Tento zpravodaj má být tím, co nás spojuje, navzájem informuje a třeba i baví. Už jsme toho společně dost dokázali, ale spousta práce, starostí, ale i radostí nás teprve čeká.



### Poděkování

Velké poděkování patří našemu „šéfredaktorovi“ Honzovi Zuchnickému, který po našem dlouhém tápání vzal naše představy, trochu to osolil, opepřil, zušlechtil a vmáčknul do těchto pár stránek. Moc děkujeme taky největším přispěvatelům a spoluredaktorům Evě, a Lence, a taky všem ostatním asistentům, kteří přispěli alespoň radou a názorem. Není to jistě ještě dokonalé, ale příští čísla budou i s pomocí vás všech ještě lepší, radostnější a třeba i tlustější. Zpravodaj hodláme vydávat asi tak šestkrát (?) ročně. No, doufejme!!

### Prosba na všechny

Proto prosíme všechny, kteří mají (a třeba to ještě ani neví) co sdělit ostatním, aby se nebáli a napsali nám své příspěvky a nápady. Naše pracovitě a milující (a někdy unavené) asistenty moc potěší názor nebo pochvala



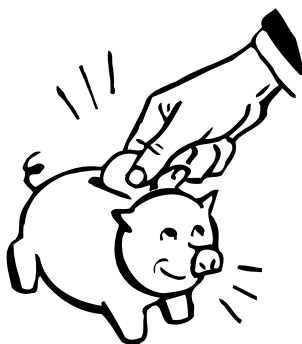


Naše milující a pracovitě (a někdy unavené) rodiče zase moc potěší názor nebo pochvala asistentů. A tak se chvalme a povzbuzujme co se do nás vejde, ale taky posunujeme dál v našem společném snažení (nikoliv smažení).

Své příspěvky posílejte buď nám nebo přímo Honzovi Zuchnickému, ve 21.století preferujeme email (viz předposlední stránka zpravodaje), ale můžete použít i nějaký zastaralý způsob komunikace.

### Ještě větší prosba

A teď je tady důležitý odstavec pro všechny naše příznivce, fandý a dobrodince (ale konec konců pro všechny). Naše služba osobní asistence je velmi potřebná a krásná, ale velmi závislá na penězích. I když mají naši asistenti většinou velmi malé mzdy, včetně odvodů a nezbytných režii je to pořádný ranec peněz, které musíme pořád dokola shánět. Tím jak rosteme, roste i ten ranec. Peníze sháníme z mnoha nejistých zdrojů a stojí nás to mnoho úsilí, času a energie.

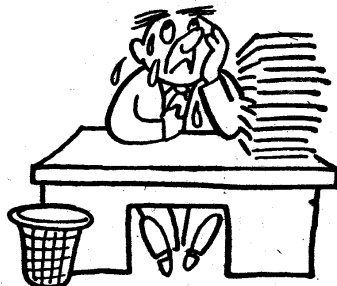


Proto je pro nás velmi cenný každý finanční příspěvek. Může být jednorázový, ale taky pravidelný, velký i malý. Každý z vás může přispět k tomu, abychom byli schopni naši službu udržet, ale taky rozšířit. Katastrofické scénáře si raději nepřipouštíme. Velmi cenné bude také vaše doporučení na nějakou laskavou firmu,

případně prošlápnutí chodníčku.

### Jak rosteme a jak hospodaříme

Na začátku roku 2002 jsme měli dva a na konci roku 2002 deset asistentů a klientů. K tomu nám stačilo asi 500 tisíc korun, převážně z Úřadu práce v Ostravě. Postupně jsme si vybojovali podporu Statutárního města Ostravy, Moravskoslezského kraje a Ministerstva práce a sociálních věcí a občas nějaké nadace, obce či firmy. Všechno to jsou dost vydřené peníze. Museli jsme se naučit psát granty a žádosti s tím, že jich spousta nevyjde.



V roce 2003 jsme se rozrostli z deseti na dvacet šest asistentů a klientů a k tomu jsme postupně sehnali a zajistili asi čtyři miliony korun. Rok 2003 byl štedrý a úspěšný, ale bude velmi těžké tyhle pozice uhájit. Pro letošní rok máme zatím jistotu něco přes dva miliony a o další peníze musíme opět bojovat. Vypadá to, že státní zdroje (město, kraj, ministerstvo) už jsou na maximu a musíme se naučit hledat nové zdroje peněz - velké i malé dárce. Takzvaní soukromí dárce prý zajišťují v neziskovém sektoru „na západě“ až 60 % peněz. Možná by nám někdo z vás mohl poradit, jak se dostat k nějakému většímu dárci.



No, uznávám, že tenhle odstavec nebyl moc veselý ani optimistický, ale zato je poučný a motivující. Jestli se vám točí hlava, projděte se a otevřete si okno. Výdech, nádech.

A proč tyhle peníze sháníme ?

Možná, že některý ze čtenářů zatím ani pořádně neví, na co tolik peněz vlastně potřebujeme a nechápe souvislosti. Pro neznalého čtenáře se teď pokusím naši službu velmi stručně představit.

6

## na slovíčko s Milanem a Lenkou



Obracejí se na nás rodiny, které se snaží ze všech svých sil pečovat o své děti s těžkým postižením. Většinou jsou to děti imobilní, plně odkázané na pomoc ostatních. Péče o tyto děti je velice vyčerpávající a téměř nepřetržitá. Každá denní činnost (oblékání,

hygiena, jídlo, každý pohyb) trvá několikrát déle než u zdravých dětí. Děti potřebují často polohovat (i v noci), rehabilitovat, cvičit nejrůznější cvičení. Nutná je asistence ve škole a při rozvoji dalších zájmů a možností. Rodiče se snaží zajistit, aby jejich dítě nemuselo skončit v ústavu. A to na to často zůstal jen jeden z rodičů....

Máme i několik dětí chodících, někdy si však říkáme „zlatí vozíčkáři“. Tyhle děti zase potřebují neustále měnit činnost, neustále být ve střehu, téměř bez oddechu. Naštěstí se nám daří nacházet asistenty, kteří mají chuť, odhodlání a lásku k pomoci těmto dětem a rodinám. Klobouk dolů, sako dolů !

S naší osobní asistencí souvisí spousta dalších činností a také se snažíme rozvíjet nové aktivity a služby. Ale k tomu se vrátíme jindy. Nechť vás milí čtenáři příliš neunavíme !!!



*V salonu se kovbojové hádají, kdo je lepší střelec. Jeden mladý honák povídá sebevědomě: "Vidíte tamhleto žárovku?" Vytáhl pětacyřičítku a prask! Žárovka se rozprskla. Starý kovboj mu*

*poklepe na rameno. "Ted se koukej!" Vytáhne bouchačku, zamíří na další žárovku - prask! - žárovka zhasne, zamíří znova - prask! - a žárovka se znovu rozsvítí. "To ste celí vy, mladý. Proč všechno hned ničit? Stačí povolit... a zase utáhnout!"*

„PSA“

7

## A v úterý přijď na „psa“...(???) / Jan Zuchnický



... připomínala mi jednoho zimního dne na konci telefonického rozhovoru Lenka a položila. Nebyl jsem si zcela jist jaký osud potkal několik potulných pejsků, kteří se při mé poslední návštěvě u Svojanovských pohybovali v okolí (no to snad ne!!), ale šel jsem. Prostorný dům manželů Lenky a Milana Svojanovských nebyl přesycen vůní dobře očesnekované pečínky a ratlíci byli na svých místech - zaplat' pánbůh. Ale co to tedy vlastně ten pes je? Odpověď jsem dostal v obývacím pokoji, kde v kruhu sedělo čtyřicet mladých lidí a Lenka právě zahajovala další Pravidelné Setkání Asistentů.

Každé poslední úterý v měsíci se scházejí všichni asistenti na celodenním pracovním setkání.

Začíná se v 7.30 zahřívacím kolečkem, kdy má každý možnost sdělit ostatním, co hezkého za poslední měsíc prožil. Poté následuje práce ve skupinkách. Čtyři skupiny asistentů se během dopoledne vystřídají



na jednotlivých stanovištích (pokoje v podkroví), kde si mohou např. povídat s psycholožkou Katkou, protáhnou tělo a naučit se tak sami na sobě nové cviky pro své klienty, tady je trápí



rehabilitační pracovnice Markétka, nebo předat své příspěvky a nápady do nového čísla zpravodaje. Papíry, papíry, papíry...

8

„PSA“

s maximálním nadšením vyplňují asistenti svou docházku,... to vše pod laskavým, ale důsledným dohledem Helenky.



Konečně je tady oběd!!!! Samozřejmě co jiného než asistenční segedinský guláš, jak velí stará tradice (ani teď nikdo nešťeká). No a po obědě? To všichni omdlí, aby je za hodinu probral zvonek zvoucí na odpolední přednášku. Ta je většinou tématicky zaměřena na nějakou problematiku z

oblasti péče o postižené dítě. „Dělejte si poznámky, dělejte si poznámky, fakt, myslím to vážně. Bude testík“, upozorňuje Lenka. A fakt! Je testík. Nadšení již značně zdevastovaných asistentů nebere konce. Ještě káva (dnes asi tak pátá) a v 16.30 rozchod.

Zdá se, že skončil jeden PSA, ale opravdu jen zdá. U Svojanovských pokračuje poradou „styčných důstojníků“ - vedoucích skupinek - jak příště, zatímco asistenti budou ještě několik dní vstřebávat množství nových informací a těšit se na příští PSA. Jak moc, to dokládá i jedna autentická SMS nejmenovaného asistenta, kterou dostala Lenka před dnešním PSA:

*„Ahojte. Zamlouvám si na úterý osobní pohovor. Od Lenky potřebuju nabití optimismem a od Katky psychologickou radu.“*



Chcete mít zdravé psy? Kupujte jim Pedigree Pal !!!



*Chcete mít zdravé kočky? Kupujte jim Whiskas !!!  
Chcete být zdraví? Jezte psy a kočky.*

## První den / Eva Theimerová

Nadešel den, kdy jsem měla poznat své budoucí pracovní prostředí a hlavně svou klientku. Byla jsem hrozně nervózní a nevěděla jsem ,



co mne čeká. V hlavě jsem si promítala, co budu dělat a říkat na první schůzce v rodině mé klientky. Na smluveném místě jsem se setkala s novým zaměstnavatelem a už jsme společně stáli přede dveřma.

Nejprve mi byla představena maminka a pak už jsem uviděla Katku. Měla zvědavý pohled a působila na mne velmi sympaticky. To zjištění mne hned uklidnilo. Proběhl krátký formální rozhovor. Pak zaměstnavatel odešel a já jsem se s Katkou přesunula do jejího pokoje. Tam mi navrhla, že si můžeme prohlížet její fotografie. Obracela jsem stránky v albu a Katka k tomu měla zasvěcený komentář. Vypadala při tom moc nadšeně, jako by to vše znovu prožívala. Mne to vyvádělo z míry, protože já naopak bývám před cizím člověkem zamklá a nijak se neprojevuji. Naše schůzka dále pokračovala menší projížděnkou po okolí. Katka jela na elektrickém vozíku a já jsem si poprvé vyzkoušela tento vozík řídit. Povídal jsme si co bychom spolu mohly podnikat, co se nám líbí.

Katka se mi svěřila, že miluje delfíny a moc ráda by je viděla na vlastní oči. To mi bylo velmi blízké, neboť se také zajímám o zvířata. Když jsme se vraceli zpět domů Katka mě chytla za ruku a říkala: „Evi, já tě



mám moc ráda. Chtěla bych, abys u mne zůstala. Že mne neopustíš?"  
Vůbec jsem to

10

## oči asistenta

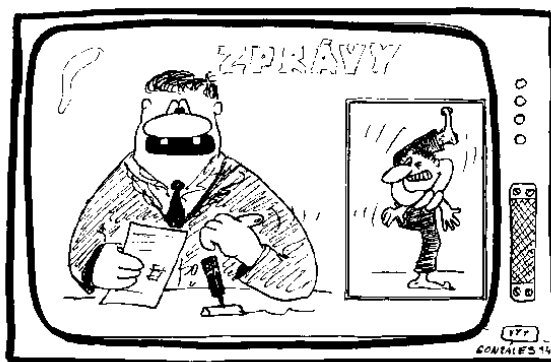
nečekala a proto jsem nebyla na taková slova připravena. Chvíli jsem mlčela a přemýšlela jsem jak mám reagovat. Nakonec jsem ze sebe vysoukala: „Katko, já tě mám samozřejmě taky ráda. Určitě se budu snažit s tebou zůstat co nejdéle, avšak i já někdy budu muset odejít.“ Katka jen smutně dodala: „Já vím.“



Ještě chvíli jsme se projížděly a bavily jsme se o různých věcech. Loučily jsme se v objetí a Katka na mne zamířila svůj prosebný pohled a já jsem si uvědomila, že tenhle člověk je velmi zranitelný a slíbila jsem si, že se budu snažit ho co nejdéle doprovázet v jeho životě.



S Katkou jsme nedávno oslavily první výročí naší spolupráce, která, alespoň jak doufám, nám oběma hodně prospěla a mne osobně velmi obohatila život o mnoho krásných zážitků.



## První větší zážitek s Evčou / Kateřina Kopicová

Od 10. února 2003 ke mně nastoupila asistentka Eva, se kterou jsem začala prožívat (a naštěstí stále prožívám) různé akce.

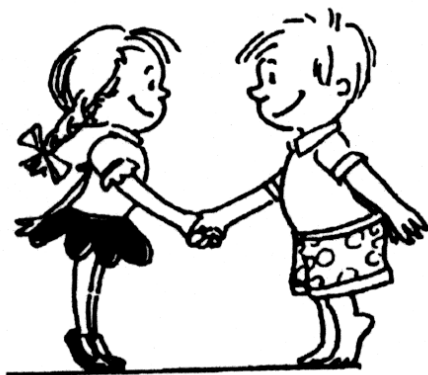
Na začátek bych se s vámi chtěla podělit se zážitkem, který jsme měly cestou do Centra volného času. Bylo to 7. března 2003, Evča pro mě přišla a šly jsme pěšky trénovat Boccu. Jenže ještě předtím jsme se stavily do obchodu, protože jsme měly čas a říkaly jsme si, že to krásně stihneme. Jelikož teta od Evči, která bydlí blízko mne, měla narozeniny, tak ji Evča koupila květinu a něco dobrého na zub. Šly jsme ji popřát. K nim do zahrady nás někdo pustil, tak jsme byly rády.



Nastal však menší problém. Evča zvonila na tetu, jenže smůla, teta to neslyšela a dveře zahrady se daly otevřít jen pomocí klíče, který jsme samozřejmě neměly. Zůstaly jsme tedy uvězněny na zahradě. Vznikla otázka co teď, protože jsme měly jít do toho Centra na trénink. Evču napadlo, (nedivím se, v té chvíli to byl nejlepší nápad) že začne páčit zadní vrata. Nakonec to dopadlo dobře, protože nás viděl, ale hlavně slyšel náš smích strejda od Evči, který nám přišel otevřít.

Popřály jsme tetě a místo toho abychom šly pěšky, tak jsme jely autobusem do Centra volného času. Snad vás tento příběh pobaví tak, jak pobavil mne.

## Integrační Klub Brána / Lenka Moravcová



Projekt Brána navazuje na náš hlavní projekt VÝZVA. Z dosavadní práce víme, jak těžké je období dospívání a dospělosti pro hendikepované spoluobčany. Po skončení školní docházky zůstávají často ve velké izolaci, nemají kamarády, nikam nepatří, nemají náplň volného času, jsou velmi závislí na svých rodičích.

Hlavním cílem projektu BRÁNA je integrace hendikepovaných mladých lidí do společnosti, mezi své vrstevníky. Tímto „klubovým“ způsobem, který je přitažlivý pro mladé lidi, chceme napomoci především odstranit velkou izolovanost těchto spoluobčanů, a také nabídnout jim kvalitní program, který bude přitažlivý pro všechny mladé lidi. Máme na mysli různé poslechovky, videoprojekce, koncerty, divadelní představení, cestopisné večery, přednášky na zajímavá témata, společenské hry, recitály, tvořivou činnost a další. Některá vystoupení si později mohou návštěvníci Klubu sami připravit, mohou samozřejmě také doporučit nebo dát tip na zajímavého hosta či vystoupení.

Integrační Klub Brána bude otevřen jednou týdně, cílovou skupinou jsou mladí lidé ve věku 15 - 30 let. Od odpoledních hodin si bude možnost v příjemném prostředí Klubu popovídat, seznámit se s novými lidmi, zakoupit občerstvení a ve večerních hodinách

proběhne hlavní program. Slovo integrační znamená, že chceme, aby se zde setkávali lidé zdraví, i tělesně hendikepovaní.

S fungováním Klubu nám již nyní pomáhá skupina dobrovolníků. Většina z nich se při provozu Klubu bude střídat pravidelně ve

14-denních intervalech, další skupina dobrovolníků nazývaná „rychlá rota“, nám bude pomáhat při jednorázových akcích, které jsou také součástí činnosti Klubu. To může být celodenní výlet, nebo návštěva kina, divadla či jiných kulturních představení dle nabídky města.



Věříme, že fungování tohoto Klubu přinese spoustu krásných dní, večerů a přátelství nejen hendikepovaným mladým lidem, ale také všem dalším návštěvníkům, i dobrovolníkům, kteří chtějí pomáhat přímo v Klubu nebo při jednorázových akcích. Jsme si jistí, že společné zážitky těchto mladých lidí pozitivně ovlivní jejich myšlení, hodnoty, pohled na život, naučí se pomáhat a dělat radost sobě navzájem.

Pokud vás Integrační Klub Brána zaujal a chtěli byste ho navštěvovat, byli bychom rádi, kdybyste nám vyplnili naše dotazníky, skrze které se snažíme zjistit jeho nejvhodnější možnosti fungování. Aby co nejlépe odpovídal požadavkům a představám jeho návštěvníků. Dotazník vám zašleme na požádání poštou nebo ho najdete na našich webových stránkách.

## Asistenti v rehabilitační třídě/Kateřina Coufalová, učitelka



Rehabilitační třída vznikla v roce 1999 ve Speciálních školách Kpt. Vajdy v Ostravě - Zábřehu pro děti s kombinovanými vadami a mentálním postižením. Třidu navštěvuje pět dětí - Markéta, Veronika, Zuzana, Robin a Jirka. Děti jsou

v různém věkovém rozmezí od deseti do čtrnácti let.

Ve třídě pracuje paní učitelka Katka, paní vychovatelka Slávka a dvě osobní asistentky Saša a Monika. Proč tolik lidí? Všechny tyto děti potřebují individuální přístup při práci. Asistent je školený kvalifikovaný pracovník právě k těmto dětem, ale i k dospělým lidem. Protože rodiče mnohdy potřebují pomocnou ruku, existuje organizace - Centrum pro rodinu a sociální péči, která tuto pomoc nabízí. Rodiče si požádají o asistenta a ten jim vypomáhá s dítětem. Po dohodě

vypomáhá i u nás ve třídě a pracuje se svým svěřencem dle pokynů učitele.

Individuální přístup k dětem napomáhá jejich rozvíjení a zkvalitňuje jejich vzdělávání. Jsem ráda, že se nám podařilo ve třídě vytvořit skvělý pracovní tým.



*Klokaní matka vyndala ze svého vaku nezdárné klokaní dítě a jala se jej energicky vyplácet na zadní část těla.*

*„Kolikrát ti mám říkat, že si nemáš hrát v posteli se zápalkami?“*

představujeme...

15

## **Respit - úlevová asistence pro děti s těžkým postižením**



**Respit** navazuje na projekt Centra pro rodinu a sociální péči v Ostravě - Výzva. Nabízí úlevovou péči v rodinách s těžce postiženým dítětem, kde dlouhodobá osobní asistence Výzvy buď není možná, nebo není nutná.

Respit nabízí klientům k hlídání jejich dětí proškolené asistenty podle potřeb rodiny, maximálně však 4 hodiny týdně. Upřednostňuje ty, kteří potřebují hlídání dítěte k zajištění základních potřeb - lékař, úřady apod. a ty, kdo nemají stálou asistenční službu. Věkové omezení hlídanych klientů je do 30 let. Pokud služba u klienta končí po 21.00 hod. je povinnost rodiny zajistit asistentovi odvoz.(spoj?)

Služba Respitu stojí 50,-Kč za každou započatou hodinu. Pokud máte o tuto úlevovou péči zájem můžete se obrátit na vedoucí projektu Respit - Kateřinu Makyčovou tel. číslo: 596 116 522 / kl.232, mobil: 605 466 360, e-mail: [cprrespit@doo.cz](mailto:cprrespit@doo.cz)



Na začátku roku 2003 založili studenti Ostravské Univerzity z oboru vychovatelství občanské sdružení DUO, které se zabývá volnočasovými aktivitami pro děti a mládež v moravskoslezském kraji. Jejich dobrovolníci docházejí například do městské nemocnice Ostrava Fifejdy, nebo docházejí na základní školy v Ostravě, kde vedou kroužky, samozřejmě bezplatně. Občanské sdružení DUO ve spolupráci s Biskupským gymnáziem (BIGY) a firmou MAXIM založilo na začátku října klub pro rodiče dětí s tělesným postižením.

16

představujeme...

BIGY bezplatně poskytlo sdružení DUO místnost pro klub a zároveň umožnilo používat tělocvičnu a venkovní hřiště. V rámci činnosti klubu je na BIGY pro rodiče každé úterý kroužek počítačových dovedností a ve čtvrtek (do konce března) cvičení pro maminky. Vždy od 15-17hod.

Fa MAXIM na své náklady vybavila klub sortimentem svých výrobků, které jsou nezbytné pro činnost s dětmi s tělesným postižením.

Klub nabízí rodičům jednu z nejdůležitějších potřeb, které je v dnešní době velmi málo a tou je volný čas. Rodiče mohou přijít se svými dětmi do klubu, kde dítě předávají dobrovolníkům jejichž náplní „práce“ je zabavit děti jakoukoliv formou volnočasových aktivit (zpěvem, hrami, kreslením, povídáním, tančením a jinými formami) a rodiče mají mezitím volný čas, což pro rodiče,





kteří mají tělesně postižené děti bývá výjimkou. Klub je otevřen od pondělí do čtvrtku od 15-17 hod.

Občanské sdružení DUO, fa MAXIM a BIGY spolupracují při pořádání různých akcí pro děti a mládež. Poslední takovou akcí byla Módní přehlídka tělesně postižených dětí („Za pusinku 2003“), která se uskutečnila v tělocvičně BIGY.

Touto formou bych chtěl za o.s. DUO vyjádřit obrovské díky paní Markové - ředitelce BIGY a paní Filatové - výkonné ředitelce firmy MAXIM, za jejich spolupráci, obrovské nasazení, pomoc a to nejen finanční, při zakládání klubu, ale také za celou dobu jeho dosavadní činnosti.

## rehabilitační okénko

17



Milé maminky, vážení tatínkové, naši milí přátelé, chtěla bych vás krátce seznámit co se všechno můžete dovědět v pravidelné rubrice „rehabilitační okénko“.

Stručně si povíme co to je onemocnění dětská mozková obrna (dále jen DMO) a jaké je její rozdělení. Ukážeme si fotografie různých cviků s jednoduchým popisem. Cvičení se nebude týkat jen našich dětí, ale zkusíme si zacvičit i my sami. Proč? No přece, aby nás nebolely záda, ruce, páteř.... Když budeme na své zdraví dbát i

my sami, budeme moci lépe pečovat o naše děti.

### DMO

- je onemocnění, které vzniká na základě krvácení do mozku nebo při nedostatku kyslíku - nedokrvení mozku (asfyxie). Obraz DMO závisí na velikosti poškození mozku a taky tom, jaká centra v mozku jsou postižené.

### K poškození může dojít:

a) v nitroděložním vývoji - nejčastěji užíváním toxických látek

( alkohol, drogy, kouření aj.)

- v pozdějším stádiu těhotenství -  
těžkým pádem, nárazem apod.

b) během porodu - velmi rychlý, překotný a předčasný porod  
- velmi dlouhý a komplikovaný porod

b) do 1 roku věku dítěte - při těžkých infekcích  
- dlouhodobá a horečnatá onemocnění  
- úrazy hlavy

### DMO dělíme:

#### 1. Spastická forma

- diparetická forma - poškození dolních končetin (DKK)

18

rehabilitační okénko

- mohou být postiženy i horní končetiny (HKK),  
ale postižení DKK je větší

- hemiparetická forma - postižena je polovina těla (levostranná,  
pravostranná)

- kvadruspastická forma - postižení všech končetin, HKK jsou  
postiženy více než DKK

#### 2. Hypotonická forma

#### 3. Atetoidní forma

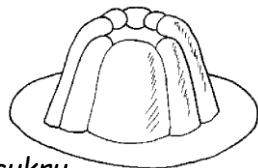
#### 4. Ataxie

Nejčastěji se u nás vyskytuje spastická forma DMO různého stupně. Nejdůležitější roli při léčbě dětí s DMO hraje rehabilitace. Mělo by se snít začít pokud možno co nejdříve, už od narození. Cvičení by mělo být pravidelné a intenzivní. Proto bych chtěla všem maminkám, tatínkům, asistentům a všem, kteří s dětmi cvičí, popřát, aby měli hodně síly, trpělivosti, vytrvalosti a dovedli se radovat i se sebemenších úspěchů dětí.

V příštím čísle si ukážeme jak uvolnit dítěti pánev, a co malého můžeme udělat pro sebe.

### Asistenční hrníčková bábovka

- vhodná jako kolektivní dílo asistent + dítě
- lehká, voňavá a nenáročná „práce“



- |                         |                         |                   |
|-------------------------|-------------------------|-------------------|
| 3 hrnky polohrubé mouky | 1,5 hrnku mletého cukru |                   |
| 3 vejce                 | 1,5 prášku do pečiva    |                   |
| 1 hrnek oleje           | 1,5 hrnku mléka         | 2 vanilkové cukry |

Smícháme všechny ingredience v těsto a vylijeme do vymazané a moukou vysypané bábovkové formy. Pečeme v předehřáté troubě asi 45 minut. Dobrou chuť.

### Ahoj holky a kluci.

Vítáme vás na stánkách zpravodaje Výzva. V dětském okénku budeme pro vás připravovat hry, křížovky, rébusy, omalovánky apod. Budeme rádi, když i vy nám něco namalujete, nebo třeba vymyslíte pro ostatní děti nějaký úkol, křížovku, hádanku. Ale taky nám můžete třeba napsat jak se máte a na co nebo s čím s rádi hrajete. Možná jste něco zajímavého zažili, nebo byli na pěkném výletě. O tom všem nám napište.

Pro první číslo našeho zpravodaje vám nakreslili Honzík, Markétka a Monika několik obrázků. Děkujeme.

SNĚHULÁK - SNOWMAN

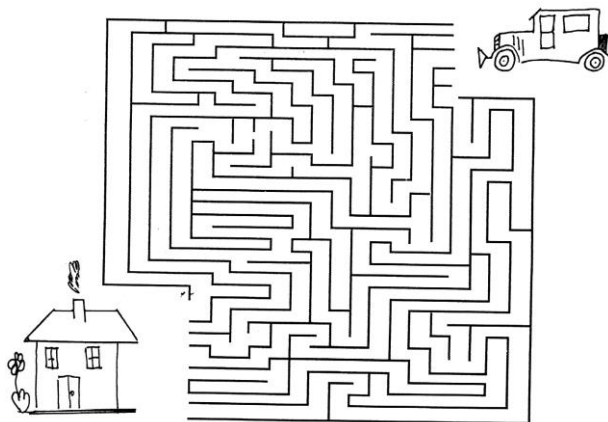


20

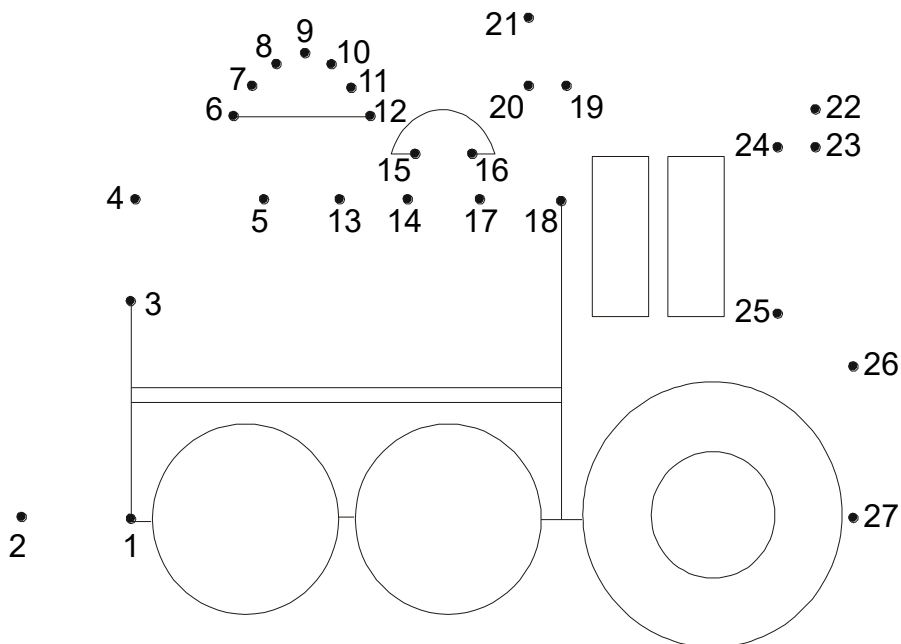
okénko pro děti

## Bludiště

Kterou cestičkou dojde autíčko k domku ?



Stačí spojit jednotlivá čísla a můžete jet na výlet.



co s volným časem

21

## VÝZVA

### **Sportovní kroužek BOCCIA**

Probíhá každou úterý od 13.0 do 15.0 hodin v Centru volného času v Porubě. Tato hra je vhodná pro děti a mládež na vozíčku, které jsou schopny házet míčem. Kontakt: Eva Theimerová, mobil 737 858 681.

## **Výtvarný kroužek KERAMIKA**

Obdarovat někoho vlastnoručně vyrobeným dárkem nebo vyrobit si něco pěkného z hlíny pro sebe je možno v úterky 16. 3., 30. 3., 13. 4. 27. 4. na ZŠ Pokorného v Porubě. Kontakt: Míša Maděrová, mobil 607 108 142.

## **KLUB na Biskupském gymnáziu (BIGY)**

*Dolní 31, 704 00 Ostrava - Zábřeh, telefon: 608 273 482*

Tento KLUB je otevřen denně, krom pátku, od 15.00 do 17.00 hodin. Program je připravován pro maminky a jejich tělesně postižené děti. V čase programu pro maminky je zajištěno hlídání jejich dětí.

- **Výuka práce na internetu pro maminky** - každé úterý od 15.00 hodin na BIGY
- **Cvičení pro maminky** - každý čtvrtek od 15.00 hodin na BIGY.

Všechny děti zveme na akci „**ÚSMĚVY DĚTSKÝCH SRDCÍ**“ (divadelní představení, tombola, spousta her a hudby) pořádanou o.s. DUO, která se bude konat **18.4.2004, od 14hod.** v Tančírně u Sýkorova mostu.

Bližší informace: Jan Chrobok - jednatel občanského sdružení DOU, tel: 608 273 482, e-mail: [os.duo@centrum.cz](mailto:os.duo@centrum.cz)

22

co s volným časem

## **INTEGRAČNÍ CENTRUM STONOŽKA**

*Závodní 47, Ostrava - Hrabůvka, telefon: 596 729 587*

- **Rukodělné práce** - každé pondělí od 16.00 do 18.00 hodin v klubu Stonožka
- **Hipoterapie** - každé úterý od 16.00 do 18.00 hodin v jízdárně Hrabová
- **Kytara** - každé úterý od 15.00 do 18.00 hodin v klubu Stonožka

- **Bazén - plavání** - každou středu od 16.00 do 17.00 hodin  
na SOU a SOŠ Poruba
- **Rehabilitační plavání** - každou neděli od 13.30 do 14.30 hodin  
v lázních Klimkovice

## Integrační Klub Brána

*Biskupství ostravsko-opavské, Kostelní nám.1, Ostrava 1, tel.: 737 858 681*

- **29. dubna** - Zahradní slavnost - slavnostní otevření, posezení  
s opékáním buřtů
- **27. května** – Videoprojekce filmu
- **24. června** - Poslechovka U2 s videoprojekcí.

činnost projektu VÝZVA v letech 2002 - 2003  
finančně podpořily :

Ministerstvo práce a sociálních věcí  
Moravskoslezský kraj  
Statutární město Ostrava  
Biskupství ostravsko-opavské  
Nadace Eurotel  
Úřady práce

NROS/ČT, sbírka "Pomozte dětem!"

PHARMOS

Q-ELEKTRIK

Nadace Dětský mozek

Obec Paskov

Úřad městského obvodu Ostrava-Jih

Nadace prof. Vejdovského

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... místo pro Vás a Vaší firmu !!!



**Výzva** - zpravodaj projektu Výzva, který realizuje Centrum pro rodinu a sociální péči v Ostravě, určený pro vnitřní potřebu pracovníků projektu.

Texty neprošly přímou jazykovou úpravou. 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, 74292

tel.: 556 403 253 mobil: 723 958 368, e-mail: jzuchnický@seznam.cz

## 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), [www.cpr.doo.cz](http://www.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)

