

VÝZVA

zpravodaj pro lidi s výzvou



OBSAH

na slovíčko s Milanem a Lenkou

/ 1-2

„PSA“

Nikdy nepanikařte!!! / 3-4

očiima asistentů

Na táboře s Archou / 5-6

Boccia a my v Praze / 7-9

očiima klientů

Na bazénu v Klimkovicích / 10

klub brána

Už fungujeme / 11-12

představujeme...

Speciální škola pro žáky s více vadami v Kopřivnici / 13-14

rehabilitační okénko

cviky / 15-16

respit

Výzva pro klienty VÝZVY / 17

pod pokličkou

Asistenční nudlový salát / 17

okénko pro děti

/ 18-19

co s volným časem

nabídka / 20

Vážení a milí přátelé, spolupracovníci a fandové,

jako voda utekly dva měsíce a další číslo našeho Zpravodaje je opět na světě. První číslo se setkalo s velmi pěkným ohlasem a to nás všechny povzbudilo. Sto kusů brzy zmizelo a teď rozesíláme dalších padesát. Proto opět velký dík všem, kdo se dosud aktivně zapojili.



Na úvod se sluší něco moudrého a abych neplýtvat vlastním moudrem (to je zastírací manévr), vzal jsem do ruky knížečku s názvem Využít každý den, otevřel na datu 1. června a četl citát a pod ním komentář :

„Když si myslíš, že můžeš, dokážeš to. Když si myslíš, že nemůžeš, máš pravdu.“ (Mary K. Ashová)

Určitě jste již slyšeli o tom, jakou sílu má pozitivní myšlení. Negativní myšlení je také mocné - může zničit vaši tvořivost a podlomit vaši duševní i fyzickou sílu. Vážít si sebe a svých schopností je základním předpokladem úspěšného řešení každého problému a úkolu. Už se vám někdy stalo, že vám záporné myšlenky zabránily dosáhnout cíle nebo uskutečnit váš sen ?

Čtení nejdřív neveselé, pak veselé a nakonec burcuující

Stejně jako posledně nám stále chybí asi dva miliony, abychom mohli letos alespoň zachovat stávající asistenční služby. Netrpělivě čekáme na výsledky našeho odvolání vůči výši ministerské dotace

(byla nedostatečná) a vůči krajské dotaci (byla nedůstojná). Vyhlížíme a píšeme na všechna možná grantová řízení. Jsme ale

strašně rádi, že na naše prosby reagují noví dárci, kteří nezištně podporují naši službu a tedy všechny naše ovečky.

2

na slovíčko s Milanem a Lenkou

Jsou to (snad na nikoho nového nezapomeneme) :

**firma GMP MIX , firma MTA Ostrava, Jakub David,
firma Ha-vel family s.r.o.**

Chceme požádat každého, kdo může sám pomoci, necht' pomůže. A to i tím, že přesvědčí nebo doporučí lidem dobré vůle, kam vložit svůj desátek. Může se jednat i o malý pravidelný příspěvek (např. 100, 200 a více Kč měsíčně). Téměř bezpracný je trvalý příkaz na účtu. Omlouvám se, že na to jdu tak zhurta, ale je to potřeba.

Jak rodiče schůzují (rádi i neradi)

V úterý 13. dubna proběhla vůbec první společná schůzka pro všechny rodiče s organizačním týmem Výzvy. Přišlo 15 z 25 rodičů (přesněji 15 maminek a tuším 6 tatínků), což je docela slušné. Pár rodičů se omluvilo, pár bohužel ani neomluvilo. Největší škoda pro ně, neboť unikli smršti nových písemných i ústních informací a některé jim budou určitě chybět. Byl čas i na všeliké otázky, povídání a debatování. Moc děkujeme všem, kteří přišli, zvláště těm, kteří se snaží nějak aktivně zapojit a pomoci. Jsme taky rodiče a všechno sami určitě nezvládneme.



Nikdy nepanikařte!!! / Jan Zuchnický

„Hlavně nikdy nepanikařte! Zachovejte si klidnou hlavu!“ - rozléhá se v obývacím pokoji u Svojanovských poslední úterý v dubnu. Snad nehoří?! Ne, to jen Kája začíná školit asistenty v oblasti první pomoci. Co dělat, kdyby se váš klient: poranil, popálil, spolkl šroubovák, strčil



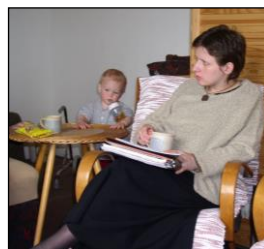
hlavu do záchodu, strčil po vás ostrými náboji apod. Asistenti pozorně naslouchají (co kdyby byl zase vědomostní testík!). „Ještě si všichni vyzkoušejte stabilizovanou polohu (včetně psa Aji) a končíme. Další skupinka už čeká za dveřma a vy můžete nahoru, na supervizi.“

Nerozčiluj se! Ano, to jsi udělala moc dobře, mám z tebe radost.“

Takové a jim podobné věty zaznívají z úst psychologky Katky, když ji asistenti předkládají na supervizi své starosti, problémy, ale i radosti a úspěchy ve své každodenní práci.

Názory a postoje maminky tělesně

postiženého dítěte zde zastupuje Lenka - „Já to cítím tak a tak, a maminka od



tvé klientky asi taky. Je dobré se na celou věc podívat s nadhledem”.



Jen na chvíli jsme nahlédli do „kuchyně” dubnového PSA. I z této krátké návštěvy je však zřejmé k čemu má a nemá PSA osobním asistentům sloužit. Především je PSA určeno k odborné přípravě asistentů, k zvyšování jejich kvalifikace. Ať už formou odborných přednášek, praktických cvičení nebo výměny zkušeností. Zcela

určitě je smyslem PSA zamezit pomocí sdílení, vypovídání se, vzniku „syndromu vyhoření”. Velmi důležité je, že PSA vytváří společenství lidiček stejné profese, se stejnými problémy, které se zde mohou řešit. Pokud je někdo „přelidněn” může se projít po lese, relaxovat při cvičení nebo jen pokecat s přáteli. Velmi důležitou součástí PSA jsou osobní pohovory, na které se mnozí těší. V nich se mohou asistenti svěřit s jakýmkoliv problémem bez obavy, že jim někdo vynadá. Spíš očekávají (a taky se jim dostane) povzbuzení, pohlázení na duši, nabití „baterek”.

Zcela určitě neslouží PSA k přetřásání drbů a důvěrností, k odsuzování nebo posuzování klientů a jejich rodičů. Také vzájemná rivalita a vynášení předností jednotlivých asistentů je zde zapovězeno.

V průběhu několika let se mezi asistenty vytvořilo společenství, které dokáže podržet ty, kteří to



právě potřebují, potěšit skleslé na duchu, povzbudit unavené. A o tom to je!!!

Na táboře s Archou / Eva Theimerová

Minulé prázdniny jsem zažila velmi krásnou a milou akci - tábor pro nejstarší mládež v Mrákotíně u Telče. Pořádala ho brněnská organizace Archa a Katka, u níž pracuji jako osobní asistentka, na něj pozvala její kamarádka Šárka z Brna. Když



mi byla dána nabídka, zda bych nechtěla jet také, dlouho jsem se nerozmýšlela. Tábořím jako dítě měla hodně ráda a byla jsem zvědavá, jak to probíhá na táboře dospělých.

Katka, Šárka i já jsme cestovaly ve zvláštním minibusu, ostatní se dopravovali vlakem. V Telči jsme se všichni setkali a společně jsme už po svých (nohou či kolech) putovali do Mrákotína, kde se nacházel náš budoucí přechodný domov. Při našem putování jsme se měli možnost s některými trochu seznámit a vzájemné představování bylo na pořadu dne i večera. Zjistila jsem, že účastníkům tábora je mezi 20 až 30 lety a mimo mne, asistenta profesionála, je ostatní doprovod tvořen z dobrovolníků různých civilních profesí.

Na druhý den ráno - byla neděle - se šlo na mši. Většina táborníků byla věřící a celý program byl tomu přizpůsoben. Rozdělili jsme se na skupinky po šesti členech, ve kterých jsme každý den diskutovali určitou otázku týkající se víry. Náplní dne byly krátké výlety, které měly za cíl najít a něco více se dovědět o pamětihodnostech místního okolí. Náš zvědavý vedoucí si předem zjistil o těchto místech informace, které nám rád předával. Sešli jsme se například na louce, kde měl kdysi stát dvacet metrů vysoký obelisk, či jsme navštívili několik set let starou vykotlanou lípu,

kteřá zde sloužila jako zvonička. Kromě plavání v nedalekých rybnících jsme si pořádně protáhli tělo při táborovém přeboru ve fotbale.

Mnoho legrace jsme zažili při vítání nováčků. Smáli se zvláště ti, kteří měli tento rituál už za sebou. Šlo o to, že všichni co byli poprvé na táboře se postavili do řady, chytili se jednou rukou za provaz a odříkali krátkou přísahu. Poté jsme dostali co jiného než studenou sprchu za krk a obdrželi přijímací listinu. Velký úspěch měla hra Misionář (alias Milionář). Katka byla vylosována na horké křeslo a po dlouhém litém boji skončila na otázce, který ze sedmi trpaslíků chodil vždy poslední.

Ve mně však zanechaly největší dojem jiné dvě události. Byla to jízda na loďkách na telčské nádrži. Naše posádka se skládala ze tří členů - Katka, Šárka a já. Předplatily jsme si hodinovou jízdu a musím přiznat, že ani ta hodina mi nestačila, abych zkoordinovala své záběry oběma vesly najednou. Připadala jsem si jak naprosté nemehlo. Holky pořád žadonily, že si to taky chtějí zkusit. Dohodly jsme se na tom, že budou přistávat. S velkou radostí jsem se téměř po třičtvrtěhodinovém utrpení svých vesel vzdala a jaké bylo mé překvapení, když holky zcela s přehledem zamířily ke břehu a lehce zakotvily ve volném boxu. Podotýkám, že obě mají DMO a vozíček je pro ně nutností.

Druhá událost, na kterou nikdy nezapomenu, se konala poslední večer před odjezdem z tábora. Všichni jsme se shromáždili v jídelně, zhaslo se světlo a každý mohl přijít ke kterémukoli člověku, chytit ho za ruku či položit ruce na hlavu a něco mu sdělit - poděkovat mu, pochválit ho nebo mu jen tak po křesťansku požehnat. Slyšela jsem hodně krásných a povzbudivých slov od svých nových přátel a naopak já jsem ze sebe vydala tolik pochval druhým, až jsem se z té přemíry lásky málem rozbřečela. Měla jsem neuvěřitelně intenzivní duchovní zážitek. Všem nám dohromady bylo hrozně fajn a tak jsme uspořádali po táboře již dva srazy a kdybyste se mne zeptali, kde budu trávit toto léto, bez

váhání vám odpovím. Už od minulého července mám ve svém kalendáři zatrhnuté datum 10. července - termín tábora v Mrákotíně.

Boccia a my v Praze / Lenka Moravcová

Díky Katce a Evči, jsme také my dvě - Danielka a Lenka - začaly trénovat bocciu. Je to speciální sport určený pro vozíčkáře a hraje se podobně jako petanque. V bocciu soupeří dva hráči; každý má šest míčků jedné barvy. Nejdříve první hráč vyhodí bílý jack a poté míč své barvy tak, aby byl co nejbližší jacku. Potom vyhazuje míč soupeř, který má stejný záměr - hodit míč co nejbližší jacku. Pokračuje pak ten hráč, jehož míč je od bílého jacku vzdálenější. Hraje se tak dlouho, dokud každý z hráčů nevyhází všechny své míče. Rozhodčí pak sečte body, které odpovídají počtu míčů stejné barvy, jež jsou jacku blíže než první nejbližší míč soupeře. Hrají se celkem čtyři hry a body z těchto her se sčítají dohromady.



Tak, pravidla máme za sebou! Pokud jste je nepochopili, to nevadí.

My jsme je také pořádně neznaly a šlo to. Dokonce některá pravidla nám byla řečena těsně před samotným zápasem se soupeřem. Ale pěkně po pořádku ...



Jelikož Danielka hrála bocciu moc dobře, dostali jsme pozvání do Prahy, kde se 16. - 18. dubna 2004 hrála II. liga ČR v bocciu. Strašně jsme se tam všichni těšili! Jela Danielka, její mamka i tat'ka a já. Autem jsme z Ostravy dorazili do Brna, tam nechali auto a přestoupili do „Emilka“ (tak jsme říkali autu,

keré dostal ÚSP Kociánka v Brně sponzorským darem). „Emilci“ jeli dva; cestou jsme se zastavili ještě pro další závodníky ve Velkém Meziříčí, kde přistoupil mimo

8

oči asistenta

jiných i super kamarád Honzík s maminkou. Cesta ubíhala docela rychle, protože jsme si jen na chvíli zdřímlí a už jsme vystupovali v Praze před internátem Jedličkova ústavu poblíž Vyšehradu. Byl už večer, ale stihli jsme ještě spoustu věcí: večeri, klasifikaci (určení, ve které kategorii dle postižení budeme soutěžit), seřízení vozíku, rozloučení s mamčou a tatškou, kteří přespávali u tety v jiné části Prahy, tréning v tělocvičně, noční pohled na Vyšehrad a Vltavu,



hygienu a hurá do postele vyspat se na zítřejší zápas! Ráno jsme vstávaly přiměřeně naší potřebě spánku před osmou hodinou, zašly na snídani a šly se podívat do haly, kde se už od osmi od rána hrálo. My jsme měly zápas až na jedenáctou hodinu, ale chtěly jsme si užít atmosféry v tělocvičně, která se velmi lišila od ostatních sportovních zápasů. Všichni museli být tiše, aby se soutěžící mohli soustředit, ale pokud jsme chtěly vyjádřit nějakému hráči obdiv a uznání, mohly jsme zatleskat. Před jedenáctou hodinou nervozita vzrůstala i tím, že nám náš manager oblékl dresy a zopakoval pravidla. V této chvíli jsme zjistily, že některá slyšíme poprvé a začaly se potit. I když hrála pouze Danielka, i já - asistent hráče, jsem byla šíleně nervózní. Do hry jsem nemohla vstupovat, musela jsem stát za čarou a dávat pozor na přešlap. Pokud Danča ode mne něco potřebovala (např. podat míček, natočit vozík), musela zvednout ruku a já na tento pokyn se k ní mohla přiblížit a asistovat jí. Patnáct minut před zápasem jsme musely být v místnosti (šatna z pletiva), kde jsme čekaly, až si pro nás přijde rozhodčí a odvede

nás na plac. Nebudu zde popisovat každý zápas, ale věřte, byly to nervy, které se na nás podepsaly totální únavou i slzavým údolím po nepovedeném zápase.

Odpoledne ve čtyři jsme měly poslední zápas, ze kterého nás Danielčini rodiče odprovdili na ubytovnu a schválili nám večerní program v Praze bez rodičovského dohledu. Na chvíli jsme si na pokoji odpočaly, daly si ledovou sprchu, zašly na večeři a nemohly se dočkat kamaráda Tomáše, který nám slíbil prohlídku Prahy. Šel s námi také Honzík se svou maminkou, což byli výborní společníci. Nejdříve jsem navštívili Vyšehrad, kde nám Tomáš popovídal o Horymírovi a Šemíkovi, podívali se na místní hřbitov plný slavných českých umělců. Poté jeli metrem - což se Danči i Honzíkovi líbilo asi více než celý Vyšehrad se hřbitovem dohromady. Prošli jsme se po Karlově mostě, podívali se na parníky plující po Vltavě a směřovali do kopce na Pražský Hrad. Byl to fyzicky náročný úsek, teda zvláště pro mě, ale cíl stál za to. Celý Hrad i Chrám sv. Víta byl v noci úžasný, nádherně osvětlený! Viděli jsme dokonce střídání stráží a to je dobře, protože Honzík s Dančou nám nechtěli uvěřit, že ti vojáci v kukani jsou opravdu živí. Nebyli totiž svědky, že by v průběhu jejich rozhovoru s nimi, kdy si mysleli, že hovoří s figurínami, mrkli nebo se jinak pohnuli. Z hradeb Hradu jsme se rozplývali pohledem na Prahu a pak pomalu, v tichosti (způsobenou únavou i pokročilou hodinou) směřovali k poslední dnešní projížďce metrem, abychom se vydali směrem na ubytovnu, do koupelny, do postele, do hajan ...



V neděli ráno se nám vstávalo trochu hůře a pomaleji než obvykle, ale stihly jsme snídani i předávání cen v tělocvičně, kde si Daniela dojela pro diplom za 3. místo a převzala cenu. Potom nás čekal už jen oběd a cesta domů.

Byl to super víkend, plný nových zkušeností, které jsou velmi důležité pro normální život. Danielka se seznámila s novými lidmi a hlouběji poznala sebe samu. Díky všem, kteří nám drželi palce!

Na bazénu v Klimkovicích / Kateřina Kapicová

Tato akce proběhla 12. března. Tentokrát do toho byla trochu zapojená mamka, která mě odvezla do Svinova na autobusové nádraží. Evča si mě převzala a jely jsme spolu do Klimkovic na bazén, na který jsme se šíleně těšily. Jelikož jsme měly chvilku čas, tak jsme navštívily Timču, která tam byla na léčení (moje kámoška, nyní už i Evči) a šly jsme si sednout do čajovny.

V čajovně jsem se setkala s Oldou, Tondou a Martinou - kámoši z Morávky. Chvilku jsme pokecali a šla jsem s Evčou na bazén. Bohužel jsme měly smůlu, protože jsme neměly permanentku, tak jsme se vrátily zpátky do čajovny. Mrzelo nás to, protože jsme se těšily, ale v čajovně to taky bylo super. Chtělo se mi na záchod, ale měla jsem na sobě plavky (byla jsem nachystaná do bazénu), tak mě chudák Evča musela celou převlíkat. Záchod, i přesto, že byl bezbariérový, byl docela úzký, ale naštěstí jsme to všechno zvládly.

Vrátily jsme se naposled do čajovny, abychom se rozloučily a jely jsme domů.



Už fungujeme / Lenka Moravcová



Integrační klub Bránu jsme představili již v minulém čísle, připomeneme proto jen ty nejdůležitější věci a poté popovídáme něco o našich aktivitách.

Integrační klub Brána je určen pro všechny mladé lidi ve věku 15 - 30 let, především s tělesným handicapem. Hlavním cílem klubu je integrace těchto lidí do společnosti, zejména mezi své vrstevníky. Zároveň nabízí možnost kvalitního trávení volného času a příležitost vymanit se z rodičovského dohledu, což je v tomto věku u mladého člověka důležitým prvkem.

V klubu Brána pracuje několik proškolených dobrovolníků, kteří rádi pomohou se vším, s čím by si někdo bez pomoci druhého nepochopil. Pokud by měl některý z návštěvníků problém se do klubu nebo z klubu dostat, stačí nám zavolat nebo poslat mail a my se pokusíme tuto „maličkost“ s ním vyřešit.

Integrační klub Brána zatím funguje jedenkrát za měsíc. Od 16.00 hodin mohou návštěvníci přijít, objednat si něco k jídlu či pití, popovídat si, seznámit se s novými lidmi a od 17.00 hodin začíná hlavní program. Končíváme okolo 19.00 hodiny.

Od vzniku klubu máme za sebou **Zahradní slavnost**, kde



jsme hráli hry, zpívali u ohně a opékali buřtíky. Dále pořad s názvem

12

Klub Brána



Krásy světa, kde si přišli na své milovníci Islandu a cestování. Michal Kramář nám promítal krásy Islandu a vyprávěl dobrodružství, která na své cestě prožil.

Poslední akcí před prázdninami bude 24. června **Poslechovka skupiny U2**. Kdo obdivuje tuto

irskou skupinu, nebo má alespoň rád rockovou hudbu, určitě nebude litoval, když přijde. Jiří Flieder má připravené povídání o této skupině, překlad textů písní i videoprojekci klipů.

Přes prázdniny bude klub fungovat jinak. Chceme podniknout výlety do přírody - 2. července se vydáme **na horu Prašivou do Beskyd**. Pojedeme vlakem do Dobručky a odtud pěšky po asfaltové cestě až nahoru. Tam si prohlédneme krajinu, nadýcháme se čerstvého vzduchu, opečeme párky a zase zpátky. Protože chceme vzít jen tolik lidí, kolik máme dobrovolníků, je počet omezen. Pokud by měl někdo z vás nebo z vašich přátel zájem vyjet si někam s námi, ozvěte se nám! Sdělíme datum, místo výletu a také to, zda máme pro vás doprovod.

Najdete nás: sál na Biskupství ostravsko-opavském, Kostelní nám. 1
v centru Ostravy poblíž Masarykova náměstí, ulice
naproti bočního vchodu C&A.

Kontakt: Centrum pro rodinu a sociální péči, Kostelní nám. 1,
728 02 Ostrava 1, tel.: 596116522, mobil 777604263
e-mail: cprbrana@dox.cz, www.cprvyzva.cz

Speciální škola pro žáky s více vadami v Kopřivnici



Speciální škola pro žáky s více vadami - speciální mateřská škola a pomocná škola - vychovává a vzdělává děti a žáky ve věku od 3 do 18 let, na základě spolupráce zdravotnických a pedagogických pracovníků v součinnosti s rodinou.

Speciální mateřská škola

Výchova dětí předškolního věku je řízena vzdělávacím programem *Portage project*. Jedná se o propracovaný systém cílů a metod, pokrývající všechny oblasti rozvoje dítěte. Na základě **lékařské, psychologické a speciální pedagogické diagnózy** navrhuje výchovná opatření a vypracovává komplexní program, který zahrnuje oblast motorických funkcí jemné i hrubé motoriky, laterality, verbální a neverbální komunikativní dovednosti, soběstačnost, sebeobsluhu, socializaci, kognitivní verbální a neverbální dovednosti.

Handicapovaným dětem je poskytována komplexní péče se zaměřením na rozvoj všech složek osobnosti. Průběžně je sledován vývoj každého dítěte a dochází k přizpůsobování metod práce jeho specifickým potřebám.

Podpůrným výchovným programem směřujícím k tomu, aby se dítě zúčastnilo výchovného procesu s radostí a s adekvátní motivací, je tzv. „Soubor cvičení pro děti s nerovnoměrným vývojem a děti

handicapované." Rozvoj dítěte je pozitivně stimulován velmi časným zapojováním všech smyslů.

Pomocná škola

V pomocné škole jsou vzdělávání žáci s takovou úrovní rozvoje rozumových schopností, která jim nedovoluje prospívat na základní ani na zvláštní škole. Tito žáci si ve vhodně upravených



podmínkách a prostřednictvím speciálního pedagoga osvojují základní vědomosti, dovednosti a návyky, které jim postupně umožňují orientaci v okolním světě a zapojení do společenského života. Součástí pomocné školy jsou **přípravný stupeň pomocné školy a rehabilitační třída**.

Přípravný stupeň pomocné školy vytváří příležitost k optimálnímu vzdělávání i dětem ve věku počátku školní docházky, zatím však se sníženou úrovní celkové adaptability.

Do **rehabilitačních tříd pomocné školy** jsou zařazováni žáci, kteří absolvovali přípravný stupeň pomocné školy a po jeho ukončení nebyli schopni pokračovat ve školní docházce do pomocné školy, a žáci, kteří s velkou pravděpodobností nebudou vzhledem k závažnosti svého mentálního postižení schopni zvládat program pomocné školy.

V **autistické třídě pomocné školy** je zajišťována výchova a vzdělání pro děti s pervazivní vývojovou poruchou. Vzhledem k druhu a stupni postižení dětí s autismem je v této třídě výchova a vzdělání koncipováno tak, aby žáci během školní docházky dosáhli nejvyššího stupně vzdělání, které jim umožňuje jejich postižení.

Speciální škola pro žáky s více vadami v Kopřivnici dává možnost přiměřeného vzdělání i takovým dětem, které byly v minulosti od školní docházky osvobozovány a byly považovány za nevzdělatelné.

rehabilitační okénko

15

V minulém čísle jsme si v krátkosti řekli něco o onemocnění Dětské mozkové obrny (DMO). Dnes si spolu zacvičíme. Nejprve s dětma a pak sami se sebou. Ke cvičení budeme potřebovat: trochu prostoru, podložku, balon OVERBALL, malý polštářek a hlavně chuť ke cvičení, dobrou náladu, úsměv a pochvalu pro dítě.

Cvik č.1

Cílem tohoto cviku je mírná mobilizace pánve - uvolnění pánve, uvolnění a mírné protažení adduktoru (svaly na vnitřní straně stehen). Taky docílíme uvolnění spasticity na DKK (dolní končetina).



1. Dítě leží na zádech, HKK (horní končetiny) pokud to jde, má podél těla.
2. Dítěti pomalu krčíme DKK k bříšku, kolena držíme v abdukci (od sebe).
3. Chodidla dítěte si můžeme volně položit na své nohy.
4. V této poloze zůstáváme, kolena stále tlačíme od sebe a čekáme až spasticita alespoň trochu povolí.
5. Můžeme dělat pomalý houpavý pohyb pánvi do boku.



Cvik č.2

Cílem cviku je intenzivnější uvolnění pánve, rotace pánve a protažení prsních svalů.

1. Dítě opět leží na zádech, HKK má podél těla.
2. Jednou rukou fixujeme (držíme)

rameno dítěte, druhou rukou vedeme krčené DKK krouživým pohybem do boku, na břicho a postavíme na zem.

3. Potom v opačném směru, kdy změním předržení ramena.

16

rehabilitační okénko



Cvik č. 3

Cílem tohoto cviku je uvolnění a mobilizace pánve.

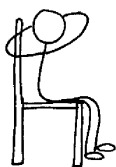
1. Dítě leží na zádech, DKK i HKK jsou podle možnosti uvolněné. Mezi DKK dítěte si můžeme kleknout (sednout na paty) - tím si zajistíme abdukci (roztážení) DKK.

2. Pod zadeček dítěte dáme jemně nafouknutý overball. Dítě se nesmí příliš prohýbat v zádech (hyperlordóza). Tuto popř. vzniklou hyperlordózu můžeme kompenzovat podložení hlavy malým polštářkem.

3. Rukama pevně uchopíme pánev a pomalu provádíme rotace (houpeme na jednu a na druhou stranu).

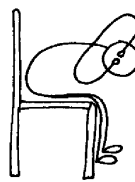
Při cvičení stále sledujeme dítě, povzbuzujeme ho a po každém cviku pochválíme. Chválou a úsměvem nešetříme.

A na konec jeden **jednoduchý cvik na protažení a uvolnění krční páteře**. Potřebujeme jednu židli a chuť ke cvičení.



obr. 1

Vzpřímený sed na židli (obrázek 1.) s rukama za hlavou. Nohy dáme mírně od sebe a opřeme o podložku. S výdechem jdeme pomalu a postupně do předklonu (obrázek 2.). Nejprve ohýbáme hlavu - bradu co nejvíce k hrudní kosti. Jestli



obr. 2

někde cítíme tah (kolem krční páteře), tak v tom místě zůstaneme a jen zhluboka prodýcháváme a čekáme až svaly povolí.

Cvik není náročný, ale nesmí se uspěchat. Tak hodně štěstí a chuti ke cvičení. Příště si ukážeme cvičení v poloze na čtyřech. V dalším rehabilitačním okénku se na vás těší

Markéta Hurníková.

Respit

17

Respit - úlevová asistence pro děti s těžkým postižením

Výzva pro klienty VÝZVY / Andrea Bogarová

Tímto bychom chtěli požádat Vás klienty Výzvy, abyste nám pomohli informovat rodiny s dětmi s postižením o této naší službě RESPIT. Jestliže víte o rodinách, které by pomoc osobního asistenta Respitu využily a přivítaly. Cena za hlídání dítěte je 25,- Kč na hodinu, na dobu dle potřeby rodiny. Byli bychom velmi rádi, kdybyste jim podali informace, že taková služba pro ně existuje.

K dispozici jsou naše telefonní čísla, které jim můžete předat, a na kterých se mohou informovat!

mobil RESPIT: 605 46 63 60

Makyčová Kateřina: 605 90 52 53

Bogarová Andrea: 777 16 05 82



pod pokličkou

Asistenční nudlový salát - výborné



Do misky nakrájíme cibuli (i pórek), papriku (pokud máme, tak kapii), rajčata, natvrdo uvařená vejce, olej (vše přiměřeně podle chuti) a promícháme.

Přidáme uvažené, scezené nudle (kolínka, široké nudle, apod.) a znovu promícháme. Dochutíme jogurtem, hořčicí, prolisovaným česnekem, tatarkou a kyselým okurkem.

Jíme teplé, ale výborný je tento salát i jako studený. Dobrou chuť.

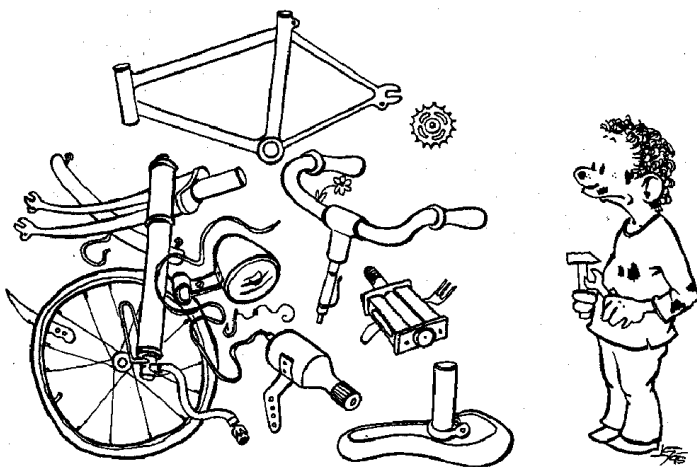
HONZÍKOVA DOBRODRUŽSTVÍ

Nový příběh, který vám bude vyprávět
bude naplněn humorem, humorom a
dobrodružstvím. Malý kluk jménem Jo-
ura si spolu s kladivem vydá na cestu
městským a venkovským územím. Jako Písař
ale nebude, kladivý jak si myslí, protože
Pepa jeho kladivo ho bude slyšet.
Kluka neví, co s ním dělat, protože
kluk s ním došel do školy a byl mu.
Kluka se škole objevil, malou družkou Mě-
su. Mě se mu líbilo. Písař se kluka
se vším o ho čte. Písař se přestěhoval.
Hrají: Písař, Števo, Jiří Galus, Jozef Palenčí-
ková, Jan Števo, Eva Števo, Jozef Števo,
David Števo, Andrea Černá, Luděk Števo,
Sella Števo, Ota Števo, Jitka Števo,
Alta Števo, Jozef Števo a další.
Děti - Kamil Števo
Vyšlo v roce 2004.

Velikonočního zajíčka nám poslala Markéta Hrdličková - děkujeme.



Pět předmětů k Frantíkovi rozebranému kolu nepatří. Které?



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
- **na prázdniny** připravuje Stonožka integrační tábory, kde jsou společně zdravé i handicapované děti, ubytování je pod stanem
 - I. termín 24. 7. - 2. 8. 2004 na Dívčím hradě (Osoblažsko)
 - II. termín 2. 8. - 8. 8. 2004 na Dívčím hradě (Osoblažsko)

Integrační Klub Brána

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

- **24. června** - Poslechovka irské skupiny U2
- **2. července** - výlet na Prašivou do Beskyd
- **17.-22.srpna** - Diecézní setkání mládeže, Frýdlant nad Ostravicí
Na programu jsou přednášky, práce ve skupinách, koncerty, divadla, atd. Dle domluvy se zájemci přijedeme do Frýdlantu 18. srpna pouze na jeden den, nebo zde přespíme a zůstaneme do večera druhého dne.



2004

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, 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



