

# VÝZVA

zpravodaj pro lidi s výzvou



číslo 12

březen 2006

# OBSAH

Na slovíčko s Milanem a Lenkou  
/ 1-4

„PSA“

Setkání asistentů v lednu / 5-6

Standardy  
/ 7-8

Rodinný průvodce

Společné malování / 9

Hedvábné pohlázení / 9-11

Za krásami naší vlasti na vozíčku / 12

Velké poděkování a pozvání / 13

Okénko pro děti  
/ 13

Rodinný průvodce - „KUKÁTKO“

Míčkování / 14

Očima klienta  
/ 15

Klub Brána - Boccia

Turnaj v Boccii aneb víkend plný pohody / 16-17

Pohádková země / 17

Rehabilitační okénko  
/ 18-19

Co s volným časem  
/ 20

## **Milý národe čtenářský,**

Od vydání 1. čísla našeho zpravodaje VÝZVA v dubnu 2004 uplynuly bezmála již dva roky a v rukou právě držíte jeho 12. číslo. A protože cesty jednotlivých výtisků jsou někdy velmi klikaté, dostává se do rukou také lidem, kteří si marně lámou hlavu, co, kdo, proč, pro koho a co za to...



A tak dovoluji, abych při příležitosti tohoto velkého tuctetového výročí některé podstatné souvislosti trošičku vysvětlil:

### **Co je to Centrum pro rodinu a sociální péči?**

Je to občanské sdružení založené skupinou nadšenců v roce 1993, které vytváří a zajišťuje řadu projektů a aktivit na podporu rodin - jmenujme například Manželská setkání, Škola partnerství, Klub ÁMOS, přednášková činnost, víkendy pro ženy, víkendy pro muže, projekt VÝZVA aj.. Toto občanské sdružení je velmi úzce provázáno s Centrem pro rodinu ostravsko-opavského biskupství.

### **O co usiluje projekt VÝZVA?**

O celkovou podporu rodin, které pečují o své dítě (svého člena) s těžkým zdravotním postižením. O narovnání vztahů, o návrat k přirozeným rolím rodičů, o nadlehčení veliké fyzické i psychické zátěže rodiny.

### **Proč název VÝZVA?**

Postižení těchto dětí je velikou výzvou pro nás i pro své okolí. Je výzvou k zastavení, k zamyšlení, k pomoci, bez níž se tyto děti neobejdou.

### **Odkdy VÝZVA?**

Oficiálně od ledna 2002, ale tomu přecházelo několik let, kdy to kvasilo, zrálo, bublalo...

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



### A co vlastně VÝZVA nabízí?

VÝZVA dnes nabízí čtyři provázané služby - **OASA** - soustředěná každodenní osobní asistence (jeden asistent k jednomu klientovi až osm hodin denně), **RESPIT** - občasná úlevová osobní asistence (studenti brigádníci většinou stabilně pro konkrétní rodinu např. jeden den v týdnu), **BRÁNA** - integrační klub (klubová činnost, boccia, výlety atd.) a nejnověji **Rodinný průvodce** (poradenství, podpora, zázemí pro individuální nebo společné sdílení problémů).

### Proč k nám pokaždé v úvodu promlouvá nějaký Milan s Lenkou?

Protože si tohle všechno vymysleli, rozdýchali a snaží se to řídit. Kontakt na ně je na zadní straně zpravodaje. Jsou to rodiče sedmi dětí, z nichž syn Jirka má kvadruspastickou formu dětské mozkové obrny.

### Proč a proč a proč?

Klidně pošlete další vlastní zvědavé otázky na jednu z e-mailových adres uvedených na poslední straně.

Pro pozvednutí hladiny dobré nálady teď nabízím jednu krátkou povídku na téma „Jak si udělat chvíli volna“.

Předkládám vám příběh matky tří živých hochů, kteří si po svačině jednoho sobotního podvečera hráli na zahradě za domem na četníky a zloděje.

Jeden z chlapců matku „střelil“ a zavřeštěl : „Prásk ! Jsi mrtvá !“ Klesla k zemi, a když hned nevstávala, přiběhl souseď podívat se, jestli se při pádu nezranila.

Když se nad ní sklonil, přepracovaná matka otevřela jedno oko a zamumlala: „Psst. Neprozrazujte mě. To je moje jediná šance na oddech.“

## Rozhovor s „naším sportovcem“ Jirkou Svojanovským po turnaji 2.ligy boccií v Krupce u Teplíc 3.-5.2.2006

**Jirko, ty jsi byl nedávno na závodech v boccií, kde to bylo? V Teplících nad Krupkou.**

**A jak se závodilo?**

Tak k tomu závodění - jak bych to řekl, - že já jsem s tím počítal, že se mi letos nebude dařit, ale nečekal jsem, že to bude až takové. No a že já akorát při té první prohře jsem se cítil: „Ááá zase jsem něco zvorál, zase jsem to neudržel!“. A při té poslední prohře jsem byl tak v pohodě - popřál jsem mu, že hrál dobře, a šel. Chvílema mě to sice chytalo, nerozbrečel jsem se úplně. Já jsem víceméně nebrečel vůbec, ale chvílema mě to chytalo.



**A co na to říkal tvůj spoluhráč Martin?**

No, že jsem dobrý, že se nám letos moc nedařilo. A že prý on je dobrý, zkušenější a to je asi všechno, co bych řekl.

**A jaké bylo ubytování?**

No, v našem pokoji byla zima, až příliš kosa. A chtěl bych něco doplnit, že tu poslední noc, to bych se vám chtěl přiznat. Představte si to, že mě Martin musel přikrývat dvěma peřinama, což je u mne pokrok.

**A pod čím spal Martin?**

Měl ještě jednu. My jsme měli tři, on si vzal od řidiče, on s náma spal jenom jednu noc. Ještě bych si dovolil vám říct, že náš řidič se jmenuje Hrdý Pepík, i když myslím, že to není příliš hrdé jméno, ale někteří to popírají.

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

### **A co jsi tam zažil kromě sportu?**

Myslím, že v sobotu jsme jeli na výpravu do Tesca. My jsme se s Martinem rozběhli udělat několik koleček kolem sloupu. Pak jsme hledali trabanta, to byste nevěřili, kolik tam bylo těch trabantů. No a pak jsme jeli do Tesca. Předtím jsme byli v kině na film, který se jmenoval „Jak se krotí krokodýli“....řeknu vám, bylo to dobré, ale ve mně to neudělalo takový efekt. Musím přiznat, že některé postavy se mi tam líbily..... Cestou domů jsme se taky stavovali v Terezíně.

### **Měl jsi tam nějaké kamarády na vozíku?**

Měl jsem tam na vozíku Milana a řeknu vám, je to senzační chlap. Taky s Lukášem a s Hankou a někdy s Magdou a Dančou.

### **Jak se jmenuje tvůj hlavní trenér?**

Petr Horáček a je z Brna.

### **Jaké ti dával pokyny a rady?**

Při prvním zápase mi potom dával rady - já jsem si třeba myslel, že tu rampu nemůžu zvednout víc než přes tu čáru a on mi radil, že ve vzduchu můžu.



### **A radil ti dobře?**

Neradil mi dobře, radil mi vynikajícím !!!

### **A těšíš se na další závody?**

Tak, tak všelijak.

### **Milé maminky, milí tatínci, milí všichni ostatní,**

taky jste s těmi našimi (vašimi) dětmi prožili něco nečekaného? Kdy vás moc překvapily? Kdy prožily nebo dokázaly něco, v co byste dříve ani nevěřili? Chci vám dodat odvahy - napište nám (a sobě navzájem) o tom. Je skvělé, když se můžeme navzájem povzbudit, inspirovat nebo taky pobavit. Nebojte se, nestyďte se, najděte si chvilku času a pište. Už se začínám těšit.

**Milan**

## Setkání asistentů v lednu / Kateřina Šebestová

---

První PSA letošního roku proběhlo poslední lednový den ve školícím středisku ve Frýdlantu. Pro několik asistentů - nováčků to byla zcela nová zkušenost, ostatní byli rádi, že se po delší době opět setkávají a všichni přivítali změnu v podobě nových stolů v přednáškové místnosti.

Úvodní slovo si vzal Rost'a a potěšil asistenty informací o zvýšení platů. Po něm Jolana vyřešila administrativní záležitosti, představila nové asistenty, předala odměnu zasloužilé dárcyni krve Dance (lahvinka Medvědí krve) a s trochou lítosti oznámila, že psychologka Kateřina Ožanová s námi už nebude spolupracovat. Při úvodním kolečku si všichni pochvalovali, jak jsou v tom novém roce spokojeni. Poté již dorazila sympatická přednášející PhDr. Pavla Hankeová. Nepřednášela nám poprvé a s některými asistenty je již stará známá. Zvláště s jedním asistentem (nebudu jmenovat) si opravdu padli do oka.

Čekala nás přednáška o komunikaci s hendikepovanými dětmi a o komunikaci obecně. Nejprve jsme probrali chování a přístup k postiženým dětem, dověděli se o způsobech negativní komunikace a jak se jí vyvarovat. Postižené děti se učí pomaleji, proto je důležitá trpělivost, ale tu my přece máme. Druhá část přednášky se týkala verbální a neverbální komunikace. Dověděli jsme se o naslouchání očima, hlavou, rukama a ústy. Taky jsme si vyzkoušeli hádat z postoje člověka na obrázku, co si myslí. A myslím, že nám to šlo. Dále jsme se dozvěděli, že gesta bývají důležitější než mluvené slovo, protože vycházejí z podvědomí a člověk je nemůže ovlivnit. Povíдали jsme si o pěti úrovních komunikace a osobní zóně, ale to už byl konec zajímavé přednášky. Paní doktorka nám ale přislíbila další účast na PSA, kdy nás zavede do tajů asertivního jednání.

Při závěrečném kolečku všichni pěli slova chvály na paní doktorku Hankeovou a myslím, že se opravdu většina těší, až přijde příště.

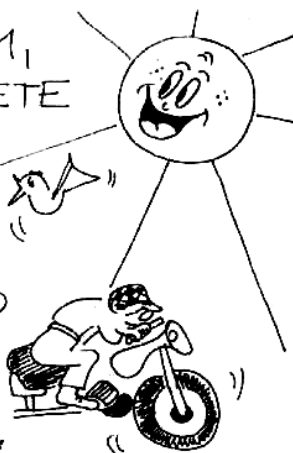
Děkuji

VAM PŘEDEM,  
ŽE SE MNOU BUDETE  
KOMUNIKOVAT

Přítuš mladý na to,  
aby se naučil  
komunikovat



Přítuš nesmělý  
na to, aby riskoval  
komunikovat



Přítuš prudký na  
to, aby strávil  
čas komunikováním



Přítuš „mystik“ na  
to, aby myslel na  
komunikaci



Přítuš zaměstnaný  
na to, aby našel  
čas komunikovat



Přítuš unavený  
na to, aby měl  
chuť komunikovat



Přítuš plný starostí  
na to, aby se  
potusil komunikovat



Přítuš starý na to,  
aby měl energii  
komunikovat



Přítuš pozdě...  
na to, aby objevil  
komunikaci



**STANDARD 2: Zařízení ve své činnosti respektuje základní lidská práva uživatelů služeb, jejich nároky vyplývající z dalších platných obecně závazných norem a pravidla občanského soužití.**

Asistent dbá na ochranu osobní svobody, což v praxi znamená, že dává klientovi na výběr činnosti, umožňuje mu přístup do společnosti (zvláště jeho vrstevníků), dbá na jeho právo komunikovat atp. Poskytovatel služby nesmí porušit ochranu osobní svobody zvláště při rozhodování klienta, zda službu využije či nikoliv a za jakých podmínek.

Velmi citlivou oblastí je **soukromí klienta**. Asistent v rámci své práce do tohoto soukromí vstupuje s citem a porozuměním pro potřeby druhého člověka. Zvláště u dospívajících dětí je třeba respektovat jejich právo na stud a případně požadovat i takové vybavení interiéru, které zajistí potřebné soukromí. Soukromí je však potřeba dodržovat i v duševní oblasti. Asistent s nikým nehovoří o tom, co si klient nepřeje, nebo o čem by klient sám nemluvil.

Asistent bez svolení klienta nebo jeho zákonného zástupce nedává nikomu osobní údaje klienta (rodné číslo, bydliště, stav účtu atp.) ani nehovoří o jeho citlivých osobních údajích (zdravotní stav, rodinné poměry, nenaplněná přání atp.).

Povinností asistenta je podporovat klienta v jeho **vzdělávání**. A to nejen tím, že mu pomáhá při cestě do školy a ve výuce (je-li to potřeba), ale v rámci možností s ním hovoří o jeho zájmech a o věcech a událostech kolem sebe. U starších klientů je to pomoc při hledání vhodného zaměstnání a později pomoc při cestě do práce.

**Klient musí být chráněn před jakoukoliv formou zneužívání, diskriminace, nucenými pracemi atp.** Asistent nemůže klienta nutit k tomu, aby dělal činnosti, které jsou mu nepříjemné nebo které pro svůj zdravotní stav ani dělat nemůže. Pokud si asistent myslí, že klient některý z úkonů dělat může, ale nechce, řeší to se zákonnými zástupci klienta.

Naše organizace má v rámci vyhotovených standardů vypracovánu přílohu č.4 - Oblasti možného porušování práv uživatelů služby a pravidla pro jejich eliminaci. Jedná se zejména o porušování práv uživatele v těchto oblastech:

1. Proces rozhodování o tom, zda vyhovět žádosti o poskytnutí služby.
2. Proces ukončení poskytnutí služby.
3. Ochrana osobních údajů.
4. Přijímání a vyřizování stížností ze strany uživatelů.
5. Právo na komunikaci.
6. Právo na soukromí.
7. Právo na výběr činností.
8. Právo na důstojnost.
9. Právo na důvěru, úctu a přátelské jednání.
10. Právo být informován.
11. Právo na přístup do společnosti.
12. S klienty musí být zacházeno jako s plnoprávnou osobností.

Pravidla týkající se poskytnutí nebo ukončení služby jsou písemně obsažena ve standardech. Za jejich posouzení jsou zodpovědní vedoucí pracovníci projektu Ing. Milan Svojanovský a paní Lenka Svojanovská. Pokud dojde k porušení práv ze strany asistenta, je každý případ individuálně řešen. Všichni asistenti jsou s problémem seznámeni na školení asistentů v rámci modelových situací.

Zařízení má definovány situace, ve kterých by mohlo dojít ke střetu zájmů zařízení či pracovníků zařízení se zájmy uživatelů. Tyto situace jsou také zahrnuty do školení asistentů v modelových situacích.

Rozhodnutí uživatele o řešení vlastní nepříznivé sociální situace prostřednictvím sociální služby je respektováno. V rámci uzavírání smluv je respektováno rozhodnutí uživatele a jeho připomínky či návrhy jsou zapracovány do smlouvy.

## Společné malování

V sobotu 28.1.2006 jsme se sešli, abychom si namalovali něco pro radost, ale také proto, abychom si popovídali, odreagovali se od běžných starostí a zjistili jak je vlastně jednoduché a krásné něco tvořit.

Pod vedením paní Ivy Zajíčkové začala pod našima rukama vznikat malá umělecká dílka, která potěšila samotné výtvarníky, ale i okolí. I přes nepřízeň počasí (za okny mrzlo až praštilo) jsme se sešli v hojném počtu, což nás potěšilo. Naše útulné prostory byly naplněny dospělými i dětmi. Ne všem dětem se chtělo malovat, a tak měli možnost hrát si s dobrovolníky. Těm bych ráda touto cestou poděkovala.

Věřím tomu, že se naše společné soboty časem stanou milým a pravidelným zastavením, na které se budeme všichni těšit. Také bychom od vás rádi slyšeli, jaká máte přání a tipy na společné posezení. Za rodinného průvodce se na vaše nápady těší

Jana Veronika Kreilingerová.



## Hedvábné pohlázení / Ivana Kuchařová

Jednoho dne jsem si přečetla pozvánku. Text mě zaujal svým zvláštním pojetím.

*.....Každý, kdo máte rádi něco nového, zajímavého, přijďte.... a obzvláště pokud máte pocit, že tohle není pro vás a vaše děti - přijďte. Budete překvapeni, jak málo stačí k hedvábnému pohlázení....."*

Moje první reakce? To není nic pro mne, vždyť nemám čas, tolik toho musím ještě stihnout, nikam nepůjdu... Ale přece jen mi to nedá a čtu dál - **„...akce je určena rodičům s dětmi se zdravotním postižením a jejich sourozencům...“** Přemýšlím. Pro moji Ivanku to určitě nebude a Radek - ten ve svých dvanácti letech zrovna tak touží po tom,



Ilustrační foto

jít se svou mámou kreslit hedvábí! Zeptala jsem se syna, tedy spíš jen tak formálně, zřejmě abych měla čisté svědomí, jestli by se mnou chtěl malovat. Řekl překvapivě - proč ne? To jsem absolutně nečekala. Svou odpovědí mě příjemně potěšil. Tak tedy půjdeme, však ten čas pak nějak doženu.

Sobotní ráno bylo velmi mrazivé. Jen s nedůvěrou jsem hleděla na venkovní teploměr a představovala si setkání dvou účastníků - tedy nás dvou - na připravené akci. Kteří blázni, jako my se synem, by se do tohoto počasí vydali na nějaké malování. Omyl! Při vstupu do budovy v areálu staré zábřežské nemocnice jsme byli překvapeni tím, kolik už je tam lidíček. Voněla tu káva a čaj a bylo tu tak teplo... Já osobně jsem se začala cítit velmi příjemně, ale podstatnější pro mne bylo, aby se tu stejně dobře cítil i můj syn. Moc mi na tom záleželo. Nebyli tu zatím jeho vrstevníci. Postupně přicházeli další lidé a věková skladba malířů byla čím dál rozmanitější. Od nejmenších dětí sedících na klíně dospělých, přes slečny na vozíčku až po dospělé slečny, dámy a pány. Budova praskala ve švech.

A už to začalo. Paní Iva Zajíčková svým vstřícným a lidským přístupem naladila všechny účastníky na tu nejpohodovější a nejkreativnější notu. Vyprávěla nám, jak malování dokáže lidi sblížit, jak odpoutává člověka z uspěchané životní reality do světa hedvábné fantazie a radosti. Vysvětlila nám techniku, způsob používání všech pomůcek a barev, předvedla nám hotové hedvábné výrobky. Byly moc hezké.

Syn se zaujetím poslouchal a vůbec nepostrádal své vrstevníky. Začali jsme spolu vybírat kusy hedvábných látek potřebné velikosti, na které budeme malovat. Paní Iva nám pomohla napnout hedvábí na dřevěný rám a já se synem jsme se pustili do díla.



Atmosféra byla velmi pohodová a tvůrčí. V krátké chvíli, jako bychom snad ani nemalovali ve společnosti jiných lidí, jsme úplně zapomněli na čas. Radek mi radil, jak mám namáčet hedvábí, jaké mám namíchat barvy, aby přesně odpovídaly jeho představě, a také se mnou konzultoval a nechal si ode mne „znalecky hodnotit“ své výtvarné záměry při práci s konturou a se solí. Maloval šátky pro své babičky. Zažila jsem něco moc krásného. Byla jsem šťastná za tuhle chvíli, prožitou se svým synem... vždyť mi tak rychle odrůstá a postupně s přibývajícím věkem tráví více času se svými kamarády než s maminkou. Uvědomila jsem si, jak je blahodárné se někdy zastavit a udělat něco jen tak pro radost a pro potěšení své či svých nejbližších.

Ostatním se tady taky jistě líbilo. Bylo zajímavé pozorovat, jak se lidé proměnili na výtvarníky a s hlubokým zaujetím a vnitřním napětím z nich vyzařovala touha po něčem hezkém ze světa představivosti a fantazie. Paní Zajíčková nás celou dobu neopustila, pohybovala se mezi jednotlivými malíři, všem radila a všechny chválila. I ty, kteří snad o svém dílku zpočátku pochybovali, dokázala přesvědčit, že právě to vytvořené je to pravé, jedinečné a originální. Byla prostě úžasná. Stejně dokonalé byly i ostatní pracovnice služby Rodinného průvodce, které navíc využívaly malířského zaujetí účastníků k nepozorovanému fotografování.

Bylo krásné sobotní poledne a malíři hedvábí začali postupně dokončovat svá dílka. Teď už jen barvy nechat uschnout, přežehlit a je to. Můj syn Radek byl tak zaujatý malováním, že nechtěl končit - „mami, ještě chvíli...“. Chvilku jsem mu samozřejmě povolila a pak už jsme pomáhali uklízet všechny ty štětce a barvičky a kelímky a rámečky. Rozloučili jsme se a ujížděli domů s pocitem krásně prožitého dne.

## Za krásami naší vlasti na vozíčku

### Milí rodiče a děti,

ačkoli pohled z okna ještě ani zdaleka nenavozuje pocit nadcházejícího jara, přece jen se pomalu blíží čas, kdy příroda procitne ze zimního spánku a nás všechny bude lákat ven jarem provoněný vzduch, bohatá zeleň a hřející sluníčko. Po dlouhé zimě čas jako stvořený na procházky a výlety. Každý z nás má jistě svá oblíbená a ověřená místa dostupná kočárkem či vozíčkem, ale čas od času si položíme otázku „kam ještě?“. Co třeba vyrazit do hor! Dopřát sobě i našim dětem nové zážitky, čerstvý vzduch, zdolat a odstranit zase jednu z „bariér“ v našem životě.



Naše nejbližší hory Beskydy skýtají mnoho cest a cestiček krásnou přírodou jak pro zdatné turisty tak i pro občasně výletníky. Abychom vám rodičům a všem, kteří doprovázíte děti (nejen) v rehabilitačním kočárku či mladé lidi na vozíčku, usnadnili cestu a výběr trasy, chystáme se pro vás zprovoznit odkaz na webových stránkách. Během prvních jarních měsíců zde najdete řadu tipů na výlet do okolí i do hor, popisy tras, náročnost, dostupnost, prostě vše, co budete potřebovat. Rádi bychom vám otevřeli nové možnosti a podali ověřené informace. Také bychom předešli nemilým situacím, jaké jsme sami zažili, kdy po pár kilometrech sjízdné cesty jsme museli nést kočárek i se synem na rukou, protože se nám nechtělo vracet zpět.

Nebudeme se bát cestovat ani po jiných horách v České republice. Například krásy Šumavy, Orlických hor aj. s přesnými popisy tras a třeba i tipů na bezbariérové ubytování a osobní zkušenosti vám velmi rádi předáme (zatím v přípravné fázi) na adrese [www.prorodiny.cz](http://www.prorodiny.cz). Také velmi rádi přijmeme i vaše osobní cestovatelské typy, zkušenosti a zážitky!

Milí rodičové, nebojte se dopřát své rodině nové zážitky, příležitostí je řada, stačí jen chtít a uvidíte, že budete vy i vaše děti mile překvapeni. Věřte, že v přírodě načerpáte mnoho energie a objevíte zase jednu z mnoha radostí života!

Pavla Hodinová

## Velké poděkování a pozvání

Možná se zdá, že už je to dávno, ale my nezapomínáme. Proto bychom rádi poděkovali:

- Paní Střondalové, která nám věnovala do naší knihovny několik knih.
- Panu fotografovi Řezníčkovi a jeho kolegům z Fotoateliéru OFTIS za to že nám bezplatně věnovali čas a několik fotografií k vyzdobení našich prostor v Zábřehu.
- Otci Ryškovi a Studiu Telepace s.r.o. za darování videokazet do naší knihovny.

A tímto vás všechny, kdo jste nás ještě nenavštívili, srdečně zveme k nahlédnutí do knihovny. Ta je k dispozici každé úterý od 12:00-17:00 hod. Nabízíme např.:

### knihy

- Logopedická prevence, D. Kutálková
- Rodinná terapie, Š.Gjuričová, J. Kubička
- Dětská mozková obrna, J. Kraus a kolektiv

### videokazety

- Masáže dětí a kojenců
- Od večera do rána
- Nevídáno

Na všechny se moc těším.



Jana Veronika Kreilingerová

## okénko pro děti

Již velikonoční pozdrav vám posílá **Honzík Kliment**.



## Míčkování / Magda Blažková

Naše první letošní setkání v rámci cyklu KUKÁTKO bylo věnováno jedné poměrně neznámé rehabilitační technice - „míčkování“. Do jeho tajů nás přijela zasvětit sympatická fyzioterapeutka z Luže Košumberka paní Lenka Suchomelová. O tom, že technika míčkování není příliš známá a v lidech vzbuzuje zvědavost, svědčí fakt, že se zde i přes nepřízeň počasí sešla spousta maminek s dětmi i bez nich, aby se



s touto technikou seznámily, naučily se správně míčkovat a samy ji mohly na svých dětech aplikovat. Paní Suchomelová nám v úvodu řekla pár vět o tom, pro které druhy postižení je míčkování vhodné, jakým pacientům a jak může pomoci. Pak už jsme se všichni pustili do praktického nácviku obličejového a hrudního míčkování. Byla jsem překvapená, kolik zdravotních problémů lze odstranit, nebo jim rovnou předejít pomocí tří obyčejných pěnových míčků. Dalším



kladem této techniky je to, že míčkování není složité ani finančně náročné. Narozdíl od jiných rehabilitačních technik bývá míčkování pacientům příjemné a ty, kteří míčkují, fyzicky nezmáhá. U míčkováných dětí se objevila velice pozitivní reakce. Paní Suchomelová i některé maminky ze zkušenosti potvrdily, že se výsledky dostaví velmi brzy.

Za sebe mohu závěrem říci, že mě osobně míčkování oslovilo velice kladně.

**Pozvánku na další „KUKÁTKO“ najdete v rubrice „Co s volným časem“!!!**



Nový rok nás přivítal a starý nám dal sbohem. Nechali jsme za sebou spoustu pěkných dnů a prožitků, také různá úskalí a starosti. Museli jsme se, jak už to chodí, rozloučit. Nejsmutnějším loučením je však pro nás odchod naší asistentky, tety a kamarádky paní Karly Begerové. Mimo pomoci, jež nám při péči o Ondráška poskytovala déle než tři roky, nám dokázala svým laskavým srdcem vnést do života mnoho pěkných dnů, příjemných chvil a spoustu nadějí, jež nás často posílily a dodali nám sílu nezastavit se, ale jít vpřed. Největší vzpomínkou budou veselé okamžiky, které Kájinka dokázala Ondráškovi věnovat ve volných chvílích. Doslova mejdan s diskotékou, kdy se pokojem rozléhal zpěv Šmoulů, který Kája doprovázela svým popískáváním, zpěvem a tancem do nějž zapojila i Ondráška, kterého vzala za ruce a roztancovala různými pohyby jeho bezvládné tělíčko. Dokázala vykouzlit pozornost v jeho očích a úsměv na jeho tváři. Budou to nejmilejší vzpomínky. Další z pěkných vzpomínek jsou dny prožité v jarních a letních obdobích na Žermanicích. Tam za námi Kája dojížděla a mnohdy přijela s dcerou Helenkou, manželem a neteřemi, které v průběhu dne dělaly Ondráškovi společnost. Četly mu pohádky a daly mu vědět, že má kamarádky a patří mezi ně i beze slov a komunikace, které doposud v důsledku svého úrazu nenabyl zpět. Ale při pohledu na jeho tvář a oči všichni poznali, že vše sleduje a určitým způsobem vnímá. Byly to chvíle, které při vzpomínce pohladí srdíčko, s poděkováním, že jsme takové chvíle měli možnost přijímat.

Kájinka čeká miminko a ukončila práci asistentky v naší rodině, ale doufám, že nám tetou zůstane již navždy. Přejeme Kájince úspěšné dokončení studia a především zdravé děťátko, které je na cestě a na které se těšíme i my s Ondráškem.

Moc bych chtěla poděkovat také Lence a Milanovi Svojanovským, kteří k nám do rodiny Káju přidělili a paní doktorce Chmelové, která nám na manžele Svojanovské dala kontakt. Bez pomoci všech těchto lidí mám strach jen pomyslet, co by s náma bylo dnes a nevím, jak poděkovat, snad alespoň těmito řádky a vzpomínkami, jež si v srdcích uchováme.

**Děkuje Renáta, Dalibor a Ondrášek Kubiczovi.**

## Turnaj v Boccii aneb víkend plný pohody / Magda Blažková

První únorový víkend jsme my, zdatní sportovci, kteří v rámci činnosti Brány usilovně trénujeme Boccii za doprovodu Lenči a našich skvělých asistentů vyrazili na turnaj do Teplic. Znali jsme se už z tréninků a všichni jsme si vzájemně kápli do noty, takže už



během cesty na turnaj nebyla nouze o zábavu. Plánovali jsme si, jak porazíme všechny soupeře a spánkem nabíjeli energii na víkendová utkání. Po příjezdu na hotel mě a Danku čekala rozčvička nutná pro naše zařazení do příhodné skupiny hráčů. Poté, co jsme klasifikátorům krátce před půlnocí předváděly, kterak umíme či neumíme jezdit na vozíku, cvičit s rukama či házet míčkem, zazněl z jejich úst pro obě stejný, hodně překvapivý ortel: „Ani jedna z vás si o víkendu nezahraje, protože rozsah vašeho postižení neodpovídá normám nutným pro naše oklasifikování a následné zařazení do hry“. Pro nás to znamenalo jediné. Na hřišti nás budou reprezentovat jen Jirka a jeho asistent Martin. Zbytek našeho mužstva byl tedy odsouzen ke sledování hry pouze z laviček. No co, aspoň se rozrostl Jirkův už tak početný fanklub. Neúčast ve hře ani zima v pokojích nám na dobré náladě neubrala. Všichni jsme usínali s vidinou společně stráveného fajn víkendu. Já osobně jsem byla velmi ráda, že jsem měla štěstí zase po dlouhé době vidět pohromadě všechny Svojánky. Během fandění jsme také poznali pár skvělých lidiček z řad soupeřů.

Na hřišti se Jirkovi sice moc nedařilo, ale snažil se a statečně bojoval až do konce svých šancí na vítězství. Tím, že Jirka vypadl ze hry,



měli jsme poměrně brzy pro sebe spoustu volného času a ten jsme náležitě využili. Zašli jsme si do kina. Prošli se městem a večer poseděli právě s kamarády soupeři. Bylo to fajn. Navazovat nové kontakty nikdy není na škodu. Neděli jsme už měli celou pro sebe. Program jsme měly nabitý.



Ráno jsme absolvovali mši svatou v krásném starém kostele, poté jsme se odebrali zpět do sportovní haly, abychom podpořili kamaráda Milana v boji o bronzovou medaili. Získal ji a my jsme se mohli s dobrým pocitem dobrých fanoušků rozloučit a vyrazit směr Terezín, jenž se stal poslední zastávkou naší cesty. Návštěva Terezína ve mně osobně zanechala hluboký dojem. Škoda jen, že nás čekala daleká cesta domů, jinak bychom prohlídce věnovali mnohem více času. No a pak už jen dlouhá cesta k domovu, plná pohody, humoru a písniček. Domů jsme se vrátili pozdě večer vyčerpaní, promrzlí, ale hlavně plní dobré nálady a nových zážitků.

Závěrem díky vám všem, kteří jste se turnaje zúčastnili za to, že jsme společně vytvořili super atmosféru, a taky za to, jak skvělí jste nejen sportovci a asistenti, ale hlavně kamarádi.

## Pohádková země / Lenka Procházková

První čtvrtek v únoru jsme se sešli v Bráně, abychom našli cestu do „Pohádkové země“. Pohádkový svět se nám otevřel skrze „starou“ babičku, která nás uhostila krupicovou kaší z pohádky „Hrnečku, vař“. A právě tato kouzelná kaše se nám stala branou do pohádek. V tomto světě jsme prožili krásné odpoledne plné pohádkových her a kvízů, zazpívali několik písniček a zahráli ukázky z pohádek. Domů jsme odcházeli s písničkou na rtech a byli rádi, že jsme mohli být spolu.



Tentokrát si ukážeme cvičení pro starší děti a zaměříme se na uvolnění pánve a spasticity na DKK.

### **Cvik č.1:**

Dítě leží klidně na zádech, HKK jsou podél těla (pokud to dítě zvládne). DKK si uchopíme za kolena, dáme do flexe (skrčíme) tak, aby kolena byla v abdukci (od sebe). Pod zadeček můžeme podsunout mírně nafouknutý Overball. Dítě se nesmí prohýbat v zádech. Mírným pohybem do stran uvolňujeme pánev do rotací a uvolňujeme abduktory tím, že se snažíme dát kolena co nejvíce od sebe. Protahujeme a uvolňujeme do bolesti; u dítěte nesmíme vyvolat větší spasticitu než má. Cvičíme hodně s citem.



### **Cvik č.2 :**

Cílem tohoto cviku je opět uvolnění spasticity na DKK, uvolnění pánve a protažení prsních svalů. Dítě leží opět klidně na podložce, HKK podél těla. Jednou rukou fixujeme rameno, které lehce tlačíme do podložky. Druhou rukou chytíme DKK, skrčíme a jdeme s nohama do boku, obloučkem na břicho a pomalu skrčené nohy postavíme. Totéž opakujeme na druhou stranu a fixujeme opačné rameno (pracujeme do kříže).



### **Cvik č.3:**

Tento cvik je opět zaměřen na uvolnění spasticity, ale zároveň se snažíme trochu posílit břišní a šíjové svaly. Dítě leží na zádech, DKK si opřeme o svůj hrudník tak, aby byly ve flexi a abdukci (skrčené, kolena od sebe). Chytíme dítě za ruce a pomaličku zvedáme tak, aby si sáhlo



na kolena. Důležité je, aby dítě první začalo zvedat hlavu do flexe. V této poloze (viz obrázek) chvíli vydržíme, pak následuje odpočinek.

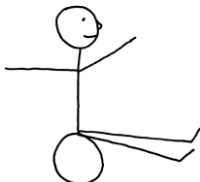
Děti cvičily už dost, tak teď pár rovnovážných cviků pro nás dospělé. Ke cvičení budeme potřebovat Overball. Čím více budeme mít míč nafoukaný, tím bude cvik těžší.

### Cvik č.1:



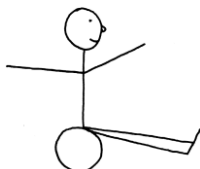
Balon máme nafouknutý podle toho, jak moc si troufáme, že se na něm udržíme. Posadíme se na balon a DKK dáme od sebe - opíráme se o paty. HKK upažíme a snažíme se udržet rovnováhu. Mírně se můžeme pohybovat do stran. Balon unese až 100kg!!! Nemusíme se bát, že praskne ☺!!!

### Cvik č.2:



Cvik stejný jako předchozí, ale DKK dáme k sobě, opíráme se paty a snažíme se udržet rovnováhu. Pokud ještě zvládneme, můžeme se mírně pohupovat do stran.

### Cvik č.3:



Opět stejný cvik, ale ještě více zúžíme základnu a to tak, že dáme patu jedné nohy na špičku druhé nohy. Snažíme se udržet rovnováhu. Pak nohy vyměníme.

Cílem těchto cviků je posílit veškeré trupové svalstvo a procvičit rovnovážné reakce. Myslím, že cvičení může být i zábava! Tak ať se daří!

## Zveme vás do Brány



### pro děti:

2. března „HRAVÉ ODPOLEDNE“ - hry s hudební tematikou , hraní na hudební nástroje, zpívání...  
6. dubna „VELIKONOČNÍ MÚZA“ - vyrábíme velikonoční ozdoby

### pro mladé:

16. března „KDO SI HRAJE NEZLOBÍ, ANEB PŘIJĎ A UVIDÍŠ!!!“  
20. dubna „TVORIVÁ MÚZA“ - vyrábění, malování na sklo...

**pro děti (8-15 let):** každý 1. čtvrtek v měsíci od 16:00 do 18:00

**pro mladé (15-30 let):** každý 3. čtvrtek v měsíci od 16:00 do 18.00

**Najdete nás** v našich nových prostorách v Ostravě-Zábřehu na ulici Syllabova 19 (v areálu bývalé nemocnice).

**Bližší informace** poskytne a na setkání s vámi se těší **Lenka Procházková** (koordinátorka Brány), tel: 775 604 266, e-mail: cprbrana@doo.cz

## Pozvánka do „KUKÁTKA“

Další „Kukátko“ bude 21. 3. 2006. Tady bychom rádi koukali pod ruce paní Lence Šmerdové, která nám přiblíží metodu zvanou „**Bazální stimulace**“. V této technice se jedná o cílenou stimulaci smyslových orgánů. Směřuje ke zlepšení komunikace s okolím, orientace v prostoru a čase, ke zlepšení funkce organismu a podpoře vnímání vlastního těla. Tedy jednoduše řečeno, pomocí doteků, komunikace a vnímání se přiblížit člověku s postižením a lépe mu porozumět.

Na setkání s Vámi se těší rodinný průvodce Jana Veronika Kreilingerová

## činnost projektu VÝZVA v letech 2004-2005 finančně podpořili:

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

---

Nadace Eurotel  
NROS/ČT, sbírkový projekt „Pomozte dětem!“  
Nadace Patrik dětem  
Nadační fond Českého rozhlasu

---

GMP MIX, a.s.  
Hayes Lemmerz Autokola  
KOMA ložiska  
Q-elektrik  
Calumite  
Q LINE  
ZAM SERVIS  
MTA Ostrava, s.r.o.  
ODS - Dopravní stavby Ostrava, a.s.  
ha-vel internet, s.r.o.  
ha-vel family, s.r.o.  
PREMIE Ostrava, s.r.o.  
ESOS Ostrava, s.r.o.  
Restaurace Eucalyptus  
JPS - Pavlovič Jaroslav

---

Manželé : Ramíkovi, Davidovi, Mikovi, Řehořkovi, Hodečkovi, Kolouchovi,  
Kunčarovi, Praisovi, Pastorovi, Halašovi, Fuisovi, p.Matula

..... **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. 3. 2006

uzávěrka příštího čísla 15. 4.

## kontakty na nás



### Centrum pro rodinu a sociální péči

Kostelní nám. 1, Ostrava 1, PSČ 728 02

tel : 596 116 522 - linka 232

fax: 596 114 819

e-mail: [cpr@doo.cz](mailto:cpr@doo.cz), [www.prorodiny.cz](http://www.prorodiny.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)

