



ZRCADLO

**Čtvrtletník Čtyřlístku – centra pro osoby se zdravotním postižením
Ostrava, příspěvkové organizace, ročník II., číslo 2, červen 2009**

„DŮVĚRA JE NEJDŮLEŽITĚJŠÍ“

říká nový ředitel Čtyřlístku, pan PhDr. Svatopluk Aniol

Pane řediteli, svým vzděláním jste zaměřen na práci s lidmi. Víme o vás, že jste řadu let působil v oboru personalistiky. Co vás přimělo k rozhodnutí pracovat v sociální oblasti?

Jsem absolventem Univerzity Palackého v Olomouci, obor výchova a vzdělávání dospělých (andragogika). Také jsem absolvoval střední školu sociálně právní. V jejím rámci jsme měli praxe a stáže v různých zařízeních sociální péče. Takže jsem se nehlásil do úplně neznámého prostředí, i když je třeba přiznat, že i v sociální oblasti se od té doby mnohé změnilo.



Jako personalista jsem pracoval moc rád. Baví mě práce s lidmi, rád lidem pomáhám. Za tu dlouhou dobu jsem se dopracoval k určitým zásadám, které jsem se snažil dodržovat. Za prvé je to **slušnost**. Jednat slušně s každým, bez ohledu na jeho pracovní postavení. Dále **dodržování slibů**. Vždy uvážit, než něco slíbím. Ale pak už to musím dodržet, protože to je základ důvěry v mezilidských vztazích. Důvěra je tím nejdůležitějším: těžce se získává, ale strašně rychle se ztrácí. A třetí zásadou je **dodržování pravidel**. Pokud jsou pravidla stanovena, je třeba je dodržovat, nikoliv se snažit je obcházet. Dodržovat je musí všichni, na koho se vztahují, bez ohledu na postavení v organizaci. Pokud jsme sami tvůrci pravidel a ta se nám zdají být nevyhovující, máme možnost navrhnout jejich změnu.

Bohužel, v poslední době nejsou v řadě firem tato základní pravidla v jednání s lidmi dodržována. S tím jsem se nechtěl smířit a po těžkém rozhodování jsem udělal zásadní změnu. Opět jsem chtěl pracovat s lidmi, být jim prospěšný a využít svých zkušeností.

Zatím jste neměl tolik času, abyste mohl hlouběji proniknout do života Čtyřlístku. Přesto: jaké jsou vaše první dojmy – co vás zde zaujalo, co se vám líbí, co byste rád změnil?

Stanovil jsem si určitý program na první dny. Především seznámit se se svými spolupracovníky, poznat jejich pracoviště, vidět na vlastní oči jejich práci s našimi klienty. Po tom prvním letmém seznámení chci strávit v každém z našich zařízení mnohem více času, probrat s kolegy jejich názory, připomínky, náměty na změny. A samozřejmě se při tom od nich mnohemu přiučít.

Protože v době, kdy odpovídám na vaše otázky, jsem tady teprve čtvrtý den a ještě jsem nenavštívil všechna pracoviště, můžu se podělit pouze o to, co na mě moc pozitivně zapůsobilo. O případných změnách bych teď ještě nemluvil.

Na prvním místě bych uvedl naše zaměstnance. Jejich práce je mimořádně psychicky náročná, v řadě případů i fyzicky. Jejich optimismus a radost z každého malého pokroku našeho klienta, který se výrazněji projeví třeba až po mnohaletém úsilí, je úžasný. Tuto práci nelze pojímat jako zaměstnání, které děláme proto, že potřebujeme k životu peníze. Takže hluboká úcta patří všem, kteří svou práci berou zodpovědně a skutečně ve prospěch našich klientů. Jsem velmi rád, že mezi spolupracovníky je hodně mladých lidí. Ohromné je vidět také odezvu klientů na upřímnou pomoc a podporu z naší strany.

Můžete našim čtenářům přiblížit své zájmy?

V mladších letech jsem aktivně hrával fotbal ve Vítkovicích, na školách jsem měl nejraději kolektivní míčové hry – volejbal, basketbal, hokej. Takže i později jsem se snažil využívat příležitosti a zasportovat si. V poslední

dobře si nejraději zahrají tenis. Protože bydlíme v domku a kolem něj roste tráva, stromy, plevel, tak mám o zábavu postaráno. Hodně času se snažím věnovat třem vnoučatům. To považuji za nejlépe strávený čas.

Jaké je vaše přání pro nejbližší budoucnost?



Dobře si uvědomuji, že v práci trávíme podstatnou část svého života, a že pracovní problémy člověk přenáší i do soukromí. Proto bych si přál, aby se nám společně podařilo vytvořit příjemné pracovní prostředí, zejména pokud jde o mezilidské vztahy. Ideální je, aby člověk chodil do práce rád.

Věřím, že společně dokážeme vytvořit prostředí, ve kterém se nám bude dobře pracovat a našim klientům příjemně žít.

Za rozhovor poděkovala:
BOHDANA RYWIKOVÁ

Nový ředitel organizace, pan PhDr. Svatopluk Aniol, v přátelském zajištění klientů Domova Barevný svět...

POZDRAV NA ROZLOUČENOU

Milé kolegyně a kolegové,
Vážení klienti,

moje dvanáctileté působení v této organizaci skončilo. Nechci hodnotit a vzpomínat, ale vím, že práce ve Čtyřlístku vždy byla a je velmi náročná, ale na druhé straně také zajímavá a smysluplná. Protože není v mých silách, abych se s každým z Vás rozloučila osobně, přijměte prosím alespoň touto cestou mé poděkování a zároveň upřímné přání, aby Vás v dalších letech provázelo hodně pracovních i osobních úspěchů.

TAMARA ŠELIGOVÁ

Loučení po dvanácti letech...

Na celých dvanáct let spojila svůj profesionální život se Čtyřlístkem také paní Mgr. Zdena Břusková. Začínala zde v květnu roku 1997 jako vychovatelka, později vedoucí výchovy a od roku 2000 jako vedoucí Domova Barevný svět. S naší organizací se rozloučila 14. června letošního roku, aby přešla do nového působiště v Domově Santé v Havířově. V myslích klientů Domova Barevný svět, kteří ji měli rádi i ve vzpomínkách svých spolupracovníků zůstane jako skromná, příjemná, pracovitá a nevšedně obětavá osobnost. Přejeme také jí hodně štěstí, úspěchů a radosti na jejím novém pracovním místě.

Redakce

„NEJSI JINÝ“

Náš Den postižených v Ustroni



Také v letošním roce se naši klienti z Domova Barevný svět a z Domova na Liščině zúčastnili 5. května jako jediní zahraniční hosté Dne postižených v Ustroni, jehož hlavními organizátory bylo opět Hnutí Speciálních olympiád Polska, dále Městský úřad v Ustroni a jedním ze spoluorganizátorů také naše partnerská organizace v Polsku – Powiatowy Dom Pomocy Społecznej v Pogórze.

Cílem setkání lidí se zdravotním a mentálním postižením z celého širšího regionu polského Těšínska byl amfiteátr v Ustroni, kde se účastníci tohoto setkání rozdělili do dvou skupin: ti zdatnější se vydali na pěší pochod po hřebeni polských Beskyd v okolí Ustroně, méně zdatní si vybrali papíry a malířské potřeby, aby v kresbách zachytili místní pozoruhodnosti a krásu okolní přírody. Jejich výtvary byly samozřejmě vystaveny přímo v amfiteátru hned po skončení plenéru, kde bylo také dějiště bohatého kulturního programu druhé poloviny tohoto významného dne.

Jak potvrdili přímí účastníci setkání, tentokrát nebyla pěší trasa tak náročná jako v předcházejících letech a dokázali ji zvládnout opravdu všichni. Tím spíš, že na konci cesty čekaly autobusy, které zdatné turisty převezly zpět do ustroňského lesoparku. Součástí programu setkání byl slavnostní průvod městem, v němž nechyběly půvabné mažoretky ani vojenská kapela a pak bohatý kulturní program v amfiteátru, který připravili jednotliví účastníci. My jsme se jej tentokrát aktivně nezúčastnili, ale o to více si naši klienti užívali všeho, co jim pestrý den nabídl.

Přestože sluneční paprsky nehrály tak, jak by si na počátku května všichni přáli, byli jsme velmi spokojeni jak s organizací, tak s bohatou náplní letošního ustroňského Dne postižených.

(rw)



Fotografie: IVAN MARHULA



V průvodu městem Ustroní nechyběli ani naši klienti se svými doprovody...

LIDÉ LIDEM

Přehlídka sociálních služeb a souvisejících aktivit



Také naši klienti přispěli ve čtvrtek 14. května k bohatému programu Přehlídky sociálních služeb

a souvisejících aktivit, která se uskutečnila na Masarykově náměstí v Ostravě pod záštitou náměstka primátora



statutárního města Ostravy Mgr. Lubomíra Pospíšila a pod názvem Lidé lidem. Příslovečných „želízek v ohni“ jsme měli hned několik: nádherní čertíci a čertice z dramatického kroužku Domova Barevný svět uvedli pod režijním vedením paní Aleny Pastrňákové humornou pohádku „Taneček přes dvě pekla“, Centrum pracovní činnosti z Ostravy – Kunčiček zase představilo pestrou paletu rukodělných výrobků, které vznikají ve zdejších sociálně terapeutických dílnách. Hanička Kopečná a Zdeněk Přibyl navíc před zraky návštěvníků prezentovali praktické ukázky toho, jak se tkají textilie na tkalcovském stavu a nebo jak krásné košíky se dají uplést z obyčejného proutí...

Klienti z Domova Barevný svět a z Podporovaného samostatného bydlení vystoupili i ve společném bloku písní a poezie „Květen – lásky čas“ ve skupině Sebeobhájci v rámci programu Společnosti pro podporu lidí s mentálním postižením. Součástí přehlídky sociálních služeb a souvisejících aktivit byl celodenní bohatý program, v němž si zájemci mohli vyzkoušet například jízdu či slalom na invalidním vozíku, chůzi s bílou holí nebo s vodícím psem, zahrát si hlasové pexeso a nebo vyzkoušet kreslení a poznávání předmětů se simulačními brýlemi ve stánku Umění žít ve tmě. Do programu byly zařazeny i různé workshopy a četná kulturní vystoupení

seniorů z domovů důchodců, školáků ze speciálních škol, dětí z romského etnika, prezentace interaktivních disciplín sportovců s handicapem a řada dalších. K tomu všemu pak ještě zahrál Tomáš Kočko se svým orchestrem. Každopádně tento Den sociálních služeb určitě stál za naší návštěvou.

(rw)



Vtipná pohádka „Taneček přes dvě pekla“ v nastudování klientů Domova Barevný svět sklídila na Masarykově náměstí zasloužené ovace diváků.

Den otevřených dveří

Ve čtvrtek 21. května jsme uspořádali Den otevřených dveří, jehož v šesti zařízeních naší organizace využilo celkem 135 návštěvníků. K prohlídce jednotlivých pracovišť a zařízení organizace využili Dne otevřených dveří návštěvníci z Domova Santé v Havířově, z Nemocnice s poliklinikou v Orlové, Rehabilitačního centra Radvanice, z Domova pro seniory Slunovrat v Ostravě, z Penzionu pro seniory z Hlučína, Denního stacionáře Žirafa z Frýdku-Místku, Občanského sdružení Stonožka, dále zástupci sociálních odborů úřadů městských obvodů Ostrava – Mariánské Hory a Ostrava Radvanice, sociální pracovníci, rodiče, senioři, soukromí návštěvníci a také zájemci o služby Čtyřlístku.

Eurovolby se nás také týkají...



Petr Laník ve volební místnosti.

Přestože zájem českých voličů vyslat své zástupce do krásného města Bruselu byl pramalý, našli se i takoví, kteří se na tuto událost těšili již dlouhou dobu předem. Jedním z takto zodpovědných voličů byl i Petr Laník z Domova Barevný svět, který 5. 6. 2009, už podruhé ve svém životě, splnil svou občanskou povinnost.



Vedli jsme spolu téměř „bouřlivé“ předvolební politické debaty, které jsem si s ním, jako jeho přítel, mohl doufám dovolit. A věřte, že si Petr pevně stojí za svým, a nedá se ovlivnit ani si vnutit jiné postoje. A že bychom si to my, kteří narazíme na protivníka s opačným vnímáním světa, leckdy přáli...

Neprozdím vám samozřejmě nic o tom, koho Petr volil, protože oba ctíme právo na tajnou volbu. I proto si počínal za plentou, jakož i v celé volební místnosti, velice suverénně a jeho lístek správně zapadnul do připravené volební urny. Pak již nezbývalo než vše zdokumentovat a čekat na výsledky...

Kdo z nás dvou slavil volební vítězství, to se můžete Petra zeptat sami. Ale podstatnější určitě bude, zda tento výsledek přinese jemu, stejně jako nám

všem, alespoň nějaké zlepšení a situace mezi českými politiky neodradí Petra od účasti v dalších volbách.

Text a foto: **MARKÉ ZÁRUBA**
Domov Barevný svět

Ad foto dole: *Své první volby do Evropského parlamentu už má Petr Laník za sebou.*



ZAHRADNÍ SLAVNOST



První červnová neděle patřila v Domově Barevný svět nejen oblíbeným návštěvám rodičů, ale byla spojena ještě s jednou příjemnou událostí: Zahradní slavností, která se odehrála v krásném areálu zahrady Domova Barevný svět. Hlavní atrakcí byl samozřejmě táborák, k němuž neodmyslitelně patří opékání špekáčků. Zájem byl veliký, ti nejšikovnější z klientů si dokonce dokázali opéct svůj špekáček sami. Společné setkání na Zahradní slavnosti zpestřily nejrůznější zábavné soutěže (zkuste na zahradě chytit rybu a nebo si vytvořit kamaráda podle vlastních představ!). Všichni si přitom užili dost zábavy i legrace. A co víc: počasí bylo výborné, nikdo spálený ani od ohně ani od sluníčka. Lze si přát víc?

MAREK ZÁRUBA
Domov Barevný svět

Beseda s městskou policií

Ve středu 10. června se ve Stacionáři Třebovice uskutečnila beseda se čtyřmi strážníky Městské policie Ostrava. Dozvěděli jsme se, co je úkolem a cílem policie a probrali jsme také otázku užívání drog. Také nám byl představen strážník, který má na starosti obec Třebovice. Součástí besedy byla i ukázka vybavení policie. Kdo měl zájem, mohl si vyzkoušet policejní uniformu a sáhnout si na služební zbraň. Na závěr jsme se domluvili na další spolupráci. Příště na nás čeká ukázka výcviku služebních psů a bojového umění členů Městské policie Ostrava.

Pro časopis Zrcadlo zaznamenal: **ALEŠ TURLEJ**
Stacionář Třebovice

Co nás čeká...

- Již ve čtvrtek 2. července v 16.00 hodin se můžeme těšit na vernisáž výstavy výtvarných prací našich klientů nazvanou „Svět pod šapitó“, která se uskuteční v nám již dobře známých prostorách Knihovny města Ostravy – pobočky Jiřího Trnky 10 na Fifejdách. Výstava je sestavená z obrazů, které vznikly v kreativním ateliéru Domova na Liščině a jejich jediným námětem je svět cirkusu. Navštívit ji můžeme až do konce prázdnin.
- Galerie Ametyst Fakultní nemocnice v Ostravě-Porubě hostí již několik let v prázdninových měsících pravidelně výstavy obrazů a kreseb našich klientů. Také pro letošní rok je již v kreativním ateliéru na Liščině připravena krásná kolekce obrazů z tvorby našich klientů a nebudou mezi nimi chybět jména již renomovaných tvůrců, k nimž dnes nepochybně patří Renátka Slezáková z Domova Barevný svět, pánové Ladislav Kovář nebo Jiří Lukovský z Domova na Liščině a řada dalších, ale najdeme mezi nimi i několik kolektivních prací. Jejich námětem jsou lidé, město i příroda a jednotliví autoři využili rozmanité výtvarné techniky – od kresby pastelem až po koláž. Výstava, která bude v Galerii Ametyst otevřena od 20. července do 14. srpna letošního roku, rozhodně stojí za vidění.
- Ve vstupní hale Ministerstva práce a sociálních věcí v Praze bude v úterý 4. srpna zahájena výstava výtvarných a rukodělných prací našich klientů, která zde potrvá až do konce října letošního roku. Podílet se na ní mohou všechna zařízení Čtyřlístku, ale ve srovnání s našimi předcházejícími výstavami v Praze, tato nebude z prostorových důvodů ani zdaleka tak reprezentativním průřezem tvorby našich klientů. Škoda.
- Pravidelným letním zpestřením kulturního dění ve Čtyřlístku bývají vystoupení domácích i zahraničních souborů, kteří se účastní festivalu městských folklórních souborů Folklor bez hranic. Nejinak tomu bude



i letos. I když zatím ještě nevíme, které folklórní soubory zavítají mezi naše klienty tentokrát, jistě je, že se tak stane v úterý 18. srpna v 10.30 hodin v tělocvičně Domova Barevný svět. Festival Folklór bez hranic potrvá od 17. do 21. srpna a jednotlivá vystoupení jeho hostujících souborů budou k vidění také v ulicích a na náměstích nejrůznějších částí Ostravy. Nenechte si ujít!

(rw)

Již víme, co je spolupráce

Od 11. května letošního roku probíhá v Domově na Liščině stavební rekonstrukce k odstranění vlhkosti podlah. Rekonstrukční práce zasáhly i stravovací provoz, a proto bylo třeba využít služeb stravovacího provozu Domova Barevný svět. Denně odtud přivážíme jídlo a klienti i pracovníci Liščiny se stravují v náhradních upravených prostorách. Všem nám přesto moc chutná a denně se těšíme, co dobrého nám kuchařky z Domova Barevný svět připravily. Rádi bychom proto poděkovali všem pracovníkům kuchyně v Domově Barevný svět za vstřícnost a přátelské přijetí. Jsou výborní kuchaři! Do budoucna zůstáváme velkými dlužníky za jejich práci navíc.

Celková rekonstrukce v Domově na Liščině má skončit 10. července a my pevně věříme, že stravování bude v tomto termínu již opět zcela pod patronací Domova na Liščině.

Naše velké poděkování za bezproblémový chod však patří také řidičům organizace a nelze nepřipomenout ani mimořádné vypětí kuchařů v Domově na Liščině. Všem moc děkujeme za jejich obětavou práci!

Vedení Domova na Liščině

Veni, vidi...

Jak vypadá v praxi „Škola hrou“ SE STUDENTY STŘEDNÍ WALDORFSKÉ ŠKOLY



projevili přání setkat se s námi a pozvali nás k návštěvě jejich školy.

Tohoto společného setkání na půdě Waldorfské školy, které se uskutečnilo v únoru letošního roku, se zúčastnili naši klienti - František Janeta, Marie Kubicová, Martin Procházka a Jiří Lukovský. Čekala nás společná hodina muzikoterapie pod vedením paní Bc. Jany Sodkové. Naši klienti byli spontánně vtaženi do příjemné atmosféry této školy, zúčastnili se přímé výuky a spolupráce s vyučujícím. Studenti, z nichž mnozí se poprvé setkali s lidmi se zdravotním postižením, překvapili svým úžasným a citlivým přístupem a zároveň spontánností ve vztahu k našim klientům.

Byla jsem velmi překvapena, jak tito mladí lidé dokázali samostatně pracovat s lidmi se zdravotním postižením a naučili je v praxi to, co znali pouze z teorie. Nelze snad ani slovy popsat, jak skvěle to bylo setkání, jehož závěr se neobešel bez objímání a přání dalšího společného setkání.

Na stránkách Zrcadla bych se s vámi ráda podělila o zkušenosti ze skvělé spolupráce mezi klienty Domova na Liščině a studenty Waldorfské střední školy Ostravě Mariánských Horách.

Naše první setkání se studenty této školy se zaměřením na speciální pedagogiku se uskutečnilo v prosinci loňského roku v Knihovně města Ostravy u příležitosti vánočního setkání, kdy zde shlédli vystoupení hudební skupiny „RYTMY“ klientů Domova na Liščině. Ukázka muzikoterapie je zřejmě zaujala natolik, že spolu s profesorkou Bc. Janou Sodkovou



A dnes? Naše spolupráce trvá i nadále. Jedenkrát v měsíci se setkáváme se studenty v prostorách Waldorfské školy a věříme, že nám tato spolupráce ještě dlouho vydrží. Navázali jsme přátelské vztahy a všichni se vždy na společná setkání těšíme.

LIBUŠE GAJDOVÁ
Domov na Liščině



Klienti Domova na Liščině spolu se studenty Waldorfské školy. Zcela vpravo autorka článku, paní Libuše Gajdová.

INDIÁNSKÉ PSTRUŽÍ

Ve dnech 11. – 15. května nás rodiče vypravili na ozdravný pobyt do Frýdlantu nad Ostravicí. Těšili jsme se, neboť nám toto prostředí není cizí a ještě se všichni známe z Centra pracovní výchovy ve Vítkovicích.

Zvolené téma na hory bylo lákavé: ponořili jsme se na týden do života indiánů. Každý den jsme si o nich četli, povídali, kreslili. Jedno odpoledne jsme věnovali hledání ztraceného pokladu šamana Bílá Tlapa. Absolvovali jsme také indiánskou výpravu na horu Ondřejník. Měli jsme možnost půjčit si několik knížeček z výškovické knihovny, a tak jsme každý večer vstupovali do příběhu indiánského chlapce a jeho kamarádů, kteří pocházeli ze Severní Ameriky. Přiblížili nám kmeny indiánů, jejich náčelníky, jak loví, kde bydleli, co museli umět, aby složili zkoušku z dospělosti a stali se velkými lovci. Trošku jsme jim ta dobrodružství záviděli, ale pak jsme byli rádi, že máme každý svou pohodlnou postel a paní kuchařka nám servíruje chutná jídla na talíře a nemusíme jít lovit bizony.



EVA PALKOVÁ
Centrum pracovní výchovy

SETKÁNÍ SENIORŮ JIŽ PO OSMÉ!



Již osmé setkání seniorů – bývalých zaměstnanců Čtyřlístku, se uskutečnilo letos na počátku června. Jeho cílem byly tentokrát Velké Losiny, které navzdory nejistému počasí nabídly příjemné zážitky spojené s prohlídkou zámku a přilehlého parku, ale i dalších místních pamětihodností, včetně projížďky zdejším minivláčkem. Jediné, co se nám z časových důvodů splnit nepodařilo, byla návštěva Muzea papíru ve Velkých Losinách, kterou nám alespoň částečně vynahradila prohlídka zdejšího obchůdku s nejrůznějšími suvenýry vyrobenými ve zdejší manufaktuře na zpracování ručního papíru.

V nedalekých Víkovicích jsme pak využili útulného prostředí Pensionu Jirsák, kde jsme nejen společně poobědvali, ale podělili se také o vzpomínky a zážitky z uplynulého roku. Letos využilo pozvání organizace celkem 54 senierek a seniorů. Většina z nich se na toto setkání těší celý rok. Oceňují zejména fakt, že na ně jejich mateřská organizace nezapomíná ani po odchodu na zasloužený odpočinek, což je v dnešních dobách stále větší vzácnosti. Snad i proto se řada z nich do Čtyřlístku stále ráda vrací, nejen na návštěvu za svými bývalými kolegyněmi a kolegy, ale i jako cenní pomocníci vždy, kdy je toho třeba...

(rw)

Fotografie: BOHDANA RYWIKOVÁ



Společná fotografie účastníků letošního setkání seniorů ve Velkých Losinách.

Kultura

KDO JSME A CO VŠECHNO UMÍME IX

Vystavovali jsme v Galerii U chemiků

Celkem devět let trvá spolupráce mezi Střední průmyslovou školou chemickou Akademika Heyrovského a gymnáziem v Ostravě – Zábřehu a Čtyřlístkem v oblasti výtvarné tvorby. Každoročně hostí mladí chemici v Galerii U chemiků výtvarné a rukodělné práce klientů Čtyřlístku pod názvem „Kdo jsme a co všechno umíme“. V pondělí 4. května v dopoledních hodinách se uskutečnila slavnostní vernisáž výstavy, která zde byla otevřena nejen

studentům školy, ale i široké veřejnosti. Několik desítek kreseb a maleb klientů v různých technikách, představilo svět přírody a lidí v široké škále výtvarného vyjádření. Kromě toho zde byly k vidění také keramické práce a rukodělné výrobky lidí se zdravotním postižením, jež vznikly v sociálně terapeutických dílnách Čtyřlístku. Studenti školy, kteří se vernisáží výstav ve své galerii zúčastňují pravidelně, zde měli navíc příležitost setkat se i s tvůrci vystavených prací osobně. Výstava v Galerii U chemiků v Ostravě – Zábřehu byla otevřena do 5. června letošního roku.

(rw)



PŘIJELO K NÁM DIVADLO!



Tři známé pohádky: Zajíc, liška a kohout; O pejskovi a kočičce a O Šípkové Růžence k nám přijelo 22. dubna zahrát Maňáskové divadlo Sluníčko ze Šternberka. Milé příběhy, kterými nás doprovázela i neodmyslitelná divadelní postavička Kašpárka, přilákaly do tělocvičny Domova Barevný svět malé i velké diváky ze všech našich domovů. Zasloužený potlesk pak patřil oběma herečkám Maňáskového divadla, paní Ivaně Janečkové a Petry Pavlatové, jež svými hlasy oživily maňáskové figurky všech tří uvedených pohádek. Také díky nim jsme v tomto odpoledni prožili hodinku příjemného napětí, radosti a dobré zábavy.



Hezký zážitek připravil našim klientům také divadelní soubor Košatka ze Staré Vsi nad Ondřejnicí, který je už několik let pravidelným hostem Čtyřlístku na sklonku školního roku. Členové divadelního souboru Košatka nám letos ke Dni dětí (v neděli 31. května) nadělily výpravnou pohádku O Sněhurce a sedmi trpaslících. Všem se opravdu moc líbila, takže zaplněné hlediště tělocvičny Domova Barevný svět odměnilo herce a herečky z Košatky nadšeným potleskem. Radost byla o to větší, že členové souboru nakonec ještě obdarovali naše klienty roztomilými dárky a plyšovými hračkami. Moc děkujeme a těšíme se opět na setkání s Košatkou v příštím roce!

(rw)

Na snímku vpravo dole: Členové divadelního souboru Košatka, který působí při Základní škole ve Staré Vsi nad Ondřejnicí, při závěrečné „děkovačce“ představení O Sněhurce a sedmi trpaslících v tělocvičně Domova Barevný svět.

„Barevný svět“ naší Babetky



Když jsem se narodila, žila jsem u rodičů. Ve třech letech mě mamka dala do ústavní péče. Asi proto, že měla hodně starostí s péčí o ostatní sourozence.

Tety říkají, že jsem byla kudmatý drobeček s velkýma očima, který jenom ležel v postýlce a šel z náruče do náruče. Piplaly mě a piplaly, až mě „dopiplaly“ do stavu, kdy jsem se naučila sama jíst, plazit se, sedět, mluvit a s pomocí se i postavit.

Takže jsem se konečně mohla přesunout z dolních sfér (koberce a podlahy) do sfér vyšších (chodítko, vozík, koně), ze kterých je hezčí pohled na svět.

Několik let chodím do školy, příležitostně hraji divadlo, pomáhám vymýšlet scénáře a ráda kreslím...

Chci poděkovat všem pracovníkům, kteří mi pomáhají od miminka do dneška, aby můj svět byl stále barevnější...

PATRICIE (BABETKA) BALÁŽOVÁ
Domov Barevný svět

Nahoře: Barevný svět podle naší Babetky – Patricie Balážové...

PŘÍBĚH KOČIČÍ...



Jednoho dne, kde se vzala, tu se vzala, na měkkých tlapkách vklouzla ze zahrady ryšavá mourovatá kočičí dáma. „U vás by se mi líbilo...“ zapředla smutně kočička po prvním pohlazení. „Nemám, kde bych hlavu složila a hlavně nevím, kde najdu bezpečný pelíšek pro svá koťátka.“ „Tak zůstaň u nás!“, rozhodli děvčata a kluci ze Stacionáře Třebovice, kterým se drobné kočičky zželelo. Dostala jméno Lízinka, našla svůj pelíšek i misku s mlékem v košíkářské dílně a je tady doma vždy, když je stacionář otevřený. Děti jí přinášejí z domova všelijaké kočičí dobrotky, aby jí vynahradily týdny a měsíce strádání, které se na ní podepsalo.

V pondělí 30. března všechny rozrušila velká událost: Lízince se

narodila čtyři roztomilá koťátka. To bylo radosti! Všichni pozorně sledovali, jaká se stala z Lízinky vzorná maminka a jak pečlivě se o svá koťátka stará. Nejdřív chodili kolem po špičkách, aby kočičí rodinku nerušili, ale když koťátka povyroستla a začala se rozhlížet po světě, děti si s nimi začaly hrát na zahradě, aby si Lízinka mohla trochu odpočinout. Kočičky naučily děti mnoha věcem: pochopily, proč je tak důležité být ohleduplný k živým tvorům, kolik starostí je třeba k tomu, aby se z malého, slepého uzlíčku vyplulo krásné koťátko, jež potřebuje k životu nejen jídlo a pití, ale také mít kolem sebe čisto a dbát o to, aby těm malým tvorečkům nešťastnou náhodou nikdo neublížil... Naučily se co je zodpovědnost a starat se o někoho jiného.





Když bylo koťátkům šest týdnů, nastal čas, aby se vydala do světa. Nikomu se nechtělo s nimi loučit, ale všichni pochopili, že to zkrátka k životu patří. A tak začali hledat koťátkům útulný domov, kde by o ně bylo dobře postaráno. Jedno koťátko si odnesl domů pan František Ponděla z autodopravy, další koťátko putovalo domů s panem Františkem Táčem ze správy organizace, paní Hana Zábranová ze Stacionáře Třebovice obšťastnila jedním z koťátek své sousedy a o to poslední se postarala nová paní kuchařka z Třebovic, paní Lucie Konečná... Jenom Lízinka zůstala a stala se doslova „maskotem“ třebovického stacionáře. A tak tenhle „příběh kočičí“ měl nakonec hezký konec, nemyslíte?

Podle vyprávění paní Renáty Herzogové zaznamenala a fotografovala:

Bohdana Rywиковá

SPORT

JEDEME NA II. GLOBAL GAMES

Naše reprezentantky na Světových hrách mentálně postižených

Ve dnech od 5. do 14. července letošního roku se v Liberci uskuteční II. Global Games – Světové hry mentálně postižených. Jejich pořadatelem v ČR je Český svaz mentálně postižených sportovců (ČSMPS), který je členem Unie zdravotně postižených sportovců a Českého paralympijského výboru. Zápolit se bude v atletice, cyklistice, basketbalu, futsalu (sálové kopané), plavání, stolnímu tenisu, tenisu a ukázkově také v judu a veslování na trenažéru. Svou účast ke konci května potvrdilo 1460 sportovců ze čtyř desítek zemí. Čtyřlístek Ostrava budou na Světových hrách reprezentovat stolní tenistky Marie Horváthová a Jarmila Kunderová – medailistky z XI. letních světových her Speciálních olympiád v Šanghaji - v doprovodu trenérky Margity Krejčí.

Sport pro lidi s intelektuálním znevýhodněním organizuje Mezinárodní sportovní federace pro osoby s postižením intelektu INAS-FID (International Sports Federation for Persons with Intellectual Disability), která byla založena v roce 1986. Organizace INAS-FID se podílela na založení Mezinárodního paralympijského výboru - IPC (International Paralympic Committee), jehož je členem a jenž je styčnou organizací paralympijského hnutí a pořádá letní i zimní paralympijské hry. INAS-FID sdružuje celkem 87 zemí čtyř kontinentů.

Poprvé startovali intelektuálně znevýhodnění sportovci na paralympijských hrách v Atlantě v roce 1996. Od roku 2001, po paralympiádě v Sydney, byli sportovci s intelektuálním znevýhodněním ze všech sportovních akcí pořádaných IPC včetně paralympijských her vyloučeni. Důvodem byl start nehandicapovaného novináře v basketbalovém týmu Španělska, k němuž se přiznal sérií článků zveřejněných po skončení paralympiády.

Od vyloučení intelektuálně znevýhodněných sportovců z paralympijských her v roce 2001 pořádá Mezinárodní svaz mentálně handicapovaných sportovců (INAS-FID) všesvětové hry Global Games jako náhradu za největší



sportovní klání handicapovaných. První ročník se tak uskutečnil v létě roku 2004 ve švédském městě Bollnäs. Zúčastnilo se jej více než tisíc aktivních sportovců ze 40 zemí, soutěžilo se v atletice, plavání, ve stolním tenise, v tenise, basketbalu a ve fotbale. Česká reprezentace čítala na prvních hrách 13 sportovců, téměř všichni se svými výkony pohybovali kolem svých osobních maxim a mnozí své dosavadní rekordy dokázali vylepšit. Naši reprezentanti dosáhli nejlepšího umístění v tenise, když se jim podařilo získat zlatou medaili ve čtyřhře (Haman-Hus) a stříbrnou ve dvouhře (Haman).

Účastníci Global Games 2009 budou ubytováni v kampusu Technické univerzity v Liberci (stejně jako účastníci letošního lyžařského šampionátu). Global Games 2009 se odehrají na moderních sportovištích v Liberci a v Jablonci nad Nisou za významné podpory Libereckého kraje a měst Liberec, Jablonec nad Nisou a Český Dub. Záštitu nad hrami převzal předseda Senátu Parlamentu ČR, MUDr. Přemysl Sobotka. Mezi partnery letošních Global Games je také 10. Zimní evropský olympijský festival mládeže (EYOWF) 2011, který po hrách převezme symbolickou štafetu významných sportovních událostí v Libereckém kraji. A pokud byste o dovolené chtěli do Liberce také zavítat a přijít fandit (nejen) našim sportovkyním, máte možnost: vstup na veškerá sportoviště je pro návštěvníky zdarma.

(rw)

Na snímku na předchozí straně: *Reprezentantky Čtyřlístku – Jarmila Kunderová (zleva) a Marie Horváthová.*



Třebovická olympiáda pod drobnohledem Davida Ponczy

Zahájili jsme Třebovickou olympiádu a k velké smůle nám začalo pršet. Naši sportovci ale byli zdatní a déšť jim nevadil. Byli jsme rádi, že rok co rok se sejdeme na olympiádě. Přišel rok 2009 a my jsme se opět všichni sešli. Také bych chtěl dodat, že si přijeli zasportovat noví hosté ze Santé Havířov a z Mariánských Hor. Olympijský oheň v roce 2009

zapalovali Aleš Turlej a Evička Derichová. Myslíme si, že naši zdatní sportovci si dobře zasportovali i za nepříznivého počasí. Olympiádou naše sportovce provázeli po různých stanovištích volontéři. Letošní olympiádu zahajoval náš pan vedoucí Lukáš Křupala, po té si vzala slovo paní Hanka Zábranová a slib přednášel Vladimír Maslaňák. A úplně zahájil letošní olympiádu Bohumil Báča. Když volontéři obešli s našimi sportovci všechna stanoviště, tak se šli sportovci osušit a občerstvit a přitom čekali na vyhlášení výsledků. Potom někteří sportovci i volontéři odjeli domů. Při vyhlášení výsledků letošní olympiády byli naši, ale i hosté, odměněni medailemi a diplomy. Také byli odměněni malou sladkostí volontéři. Myslíme si, že letošní olympiáda proběhla v klidu a v pořádku.

K reportáži Davida Ponczy ještě můžeme dodat, že letošního VIII. ročníku Třebovické olympiády v přizpůsobených sportech se zúčastnilo celkem 9 šestičlenných družstev jak ze Čtyřlístku, tak z dalších míst Ostravy a jejího okolí. Soutěžilo se v pěti disciplínách, z nichž každá prověřila kvality přítomných borců, obzvlášť v nepříznivém počasí. Přesto ani ti nejmenší se nebáli skákat do mokrého písku a nebo zápolit s míči v kluzkém terénu... Soutěž se neobešla bez drobných nehod, ale nikomu se nic nestalo a všichni zdárně překonali úskalí jednotlivých soutěží. Vrány, Tuleni, Lišky, Lvi, Ježci, Klokani, Zajíci, Sovy, Zebry, Lvice, Veverky i Tygři, jak se



jmenovala družstva jednotlivých kategorií, ti všichni projevili odvahu, důvtip i sílu a celkem šestatřicet jednotlivců si z Třebovic odneslo medaile. Absolutní vítězství družstev patřilo sportovcům ze Speciální školy Železárenská v Ostravě-Mariánských Horách, druhé místo zůstalo doma – ve Stacionáři Třebovice a třetí místo náleželo borcům ze SŠOS v Klimkovicích.

(rw)



Velkou radost přineslo vítězství v Třebovické olympiádě nováčkům soutěže – sportovcům ze Speciální školy Železárenská z Ostravy – Mariánských Hor.

Regionální olympiáda v Šumperku



Celý rok jsme chodili trénovat do krytého bazénu v Ostravě-Porubě a přišel čas, kdy jsme mohli změřit síly s ostatními plavci, neboť 20. května pořádalo město Šumperk již XVI. Regionální olympiádu. Mezi plavce z celé České republiky se přihlásili i tři borci z našeho zařízení – Jan Zavřel, Jakub Kaňok a Tomáš Syryčanský. Byla to pro ně premiéra, neboť se takových závodů nikdy nezúčastnili.

Cesta do Jeseníků byla zajímavá, kochali jsme se krásnou krajinou a společnost nám dělalo další družstvo, které se mělo utkat se závodníky v bocce. Do této disciplíny se přihlásilo více členů družstva Hip Hop z Centra pracovní výchovy: Jan Kubík, Marek Samlík, Jirka Fabián a Katka Madrá.

Po příjezdu do šumperského aquaparku nás pořadatelé přivítali, udělili nám pokyny, jak budou

závodů probíhat, rozdali všem malé občerstvení a šli jsme „na to“. Na terase již byla připravena country skupina Hubertus, jejíž hudba nás pak doprovázela celý den.

V plavání si vedli naši plavci statečně: umístili se na 3., 4. a 6. místě. Honza Zavřel, i když byl čtvrtý, měl úspěch, protože si vylepšil svůj osobní rekord. Venkovní terén byl upraven pro boccu, kde bojovalo další naše družstvo. I přesto, že se snažili, získali čestné páté místo, a umístili se za zkušenými sportovci z Prahy, Brna, Opavy a z Albrechtic.

Po vyhodnocení soutěží a předání medailí jsme si zatančili na terase. Pořadatelé rozdali všem účastníkům olympiády malá plyšová zvířátka a pak už bylo třeba myslet na návrat. Čekala nás totiž dlouhá zpáteční cesta do Ostravy. I když jsme tentokrát nepřivezli žádnou zlatou medaili, byl to pro nás všechny krásně strávený den.



EVA PALKOVÁ a KATEŘINA VAŠNOVSKÁ

Centrum pracovní výchovy
Fotografie: IVAN MARHULA

Byli jste někdy na Mistrovství světa?

Někteří z vás jistě odpoví, že ano. Buď jste nás reprezentovali, nebo jste sledovali zápolení v různých druzích sportů. A do této divácké skupiny se od května letošního roku řadí také naše skupina klientů z Domova Barevný svět. A vůbec jsme nemuseli jet daleko.

Mistrovství světa ve sledge hokeji 2009 se totiž konalo v Ostravě – Porubě, a to poprvé i za účasti českého národního týmu. Naši sledge hokejisté byli letos v elitní skupině nováčkem. Využili jsme proto



hokejisté. Podruhé to bude lepší, vždyť jsme na takové akci byli poprvé!



příležitost seznámit se s dalším druhem sportu, který je vhodný pro osoby se zdravotním postižením. Obdivovali jsme rychlost hráčů, sílu rukou při útoku na branku soupeře i při bránění. Byli jsme svědky drobných šarvátek a poté jejich vyloučení, a také nerozhodného výsledku na konci utkání. Napjatě jsme očekávali, co přinese prodloužení.

Přestože naši sledge hokejisté hráli dobře a chytře, zápas prohráli. Fandili jsme možná málo, protože to ještě tak dobře neumíme, ale snažili jsme se stejně jako

Text společně sestavili:

DAGMAR DROBÍKOVÁ, PETR LANÍK a MARIE HORVÁTHOVÁ

Domov Barevný svět

Fotografie: DAGMAR DROBÍKOVÁ

Když se řekne „sledge hokej“...

Sledge hokej je modifikací hokeje pro sportovce s tělesným postižením, kterým speciální saně a hokejky umožňují pohyb po ledové ploše. Do České republiky vstoupil na prahu 21. století a během krátké doby si získal oblibu bezmála 100 tělesně postižených lidí. Na podporu českého sledge hokeje vznikla v roce 2004 Česká sledge hokejová asociace, která řídí chod české ligy a české státní reprezentace. Doposud největším úspěchem našich sledgemanů je stříbrná medaile z MS skupiny B 2008 v Bostonu, která znamenala postup do elitní skupiny



a katapultovala nás tak mezi světové sledge hokejové velikány.

Mistrovství světa ve sledge hokeji OSTRAVA 2009 !!!! Mistrovství světa ve sledge hokeji (dále jen MS) bylo po Zimních paralympijských hrách nejvýznamnější akcí Mezinárodního paralympijského výboru v patnáctileté historii tohoto mladého sportu. Doposud se uskutečnily vrcholové sledge hokejové turnaje na čtyřech Paralympiádách a třech Mistrovstvích světa. V pořadí již čtvrté Mistrovství světa se uskutečnilo ve dnech od 9. do 16. května 2009 v Ostravě jako oficiální paralympijská kvalifikace.

Na základě rozlosování byly stanoveny i obě základní skupiny: **Skupina A:** Kanada, Japonsko, Německo, Česká republika; **Skupina B:** Norsko, USA, Itálie, Korea. Mistrovství světa v Ostravě bylo oficiální kvalifikací na Zimní paralympijské hry, které se uskuteční ve Vancouveru v roce 2010. A kdo se stal jeho absolutním vítězem? Byl to tým Spojených států amerických, který v dramatickém finálovém zápase porazil svého největšího soupeře: Norsko.

(rw)
Fotografie: DAGMAR DROBÍKOVÁ

Vítáme mezi námi!

Také v uplynulém čtvrtletí došlo k několika personálním změnám v našich zařízeních a tak dnes vítáme v našich řadách dvacet čtyři nových kolegů a kolegyní. Novou psycholožkou Čtyřlístku se stala paní PhDr. Lenka Černíková, řady personálního a mzdového oddělení se rozšířily o paní Moniku Šlahorkovou, pan Petr Utěšený posílil **Správu organizace** jako operátor informačních a komunikačních technologií. V **Domově Barevný svět** jsou to pracovníce sociální péče: paní Andrea Cieslarová, Eliška Hajdušková, Jana Horčičáková, Marcela Kizsková, Renata Kotásková, Andrea Kozlová, Andrea Kuder, Eva Šebáková a Andrea Ziomková, stravovací provoz posílil pan Jiří Fojtík – kuchař. V **Domově na Liščině** mezi sebou přivítali nové pracovníce sociální péče: paní Denisu Gajdoškovou, Lucii Hráčkovou, Martinu Němcovou, Petru Szmekovou a pracovníky sociální péče pány Kamila Ochodka a Petra Rokosze, novou všeobecnou sestru, paní Evu Urbánkovou a novou provozářku, paní Lenku Havlasovou. Novou kolegyní osazenstva stravovacího provozu **Stacionáře Třebovice** se stala paní Lucie Konečná - kuchařka a v pozici „všeobecná sestra“ v Třebovicích přivítali tentokrát muže: pana Dušana Ščupáka.

Všem nově přichozícím kolegům přejeme, aby se jim na novém působišti líbilo a aby práce ve Čtyřlístku naplnila jejich očekávání v tom nejlepším slova smyslu!

Redakce



Náš seriál: Popletené pohádky

Popletená pohádka O perníkové chaloupce

Dneškem začíná nový pohádkový seriál, který pro čtenáře Zrcadla připravila skupina Martina Rašková, Karin Nagyová, Miluška Přindišová, Renátka Slezáková, teta Alenka (Pastrňáková – pozn. red.) a Vaše Babetka (Patricie Balážová – pozn. red.) z Domova Barevný svět.

Byla jedna perníková chaloupka uprostřed černého lesa Bumbolce. Bydleli v ní Ježibabka a Ježidědek. Ten by nejraději jenom bafal z fajfky, ale babice jej stále honila do práce. Koštětem musel hlídat perníčky, když se nějaký ztratil, musel upéct nový a tak pořád snil o tom, že by se nejraději vydal do světa a našel novou – mladou (Ježi)babu.

Jednoho dne nastalo veliké vzrůšo: uprostřed noci někdo loupal perníček. Kdo? No přece Jeníček a pozor – taky Mařenka! Ježidědek se zaradoval, že děti chaloupku snědí a on nebude muset hlídat. Ale Ježibaba byla zlá a podlá! Zavřela děti do chlívků a chystala se je upéct. Měla totiž ráda maso! Jenže děti nechápaly, jak se sedá na lopatu do pece.

„Babičko, ukaž nám, jak se sedí na lopatě...“ Babině nikdy před tím nikdo neřekl „babičko“, proto chtěla být laskavá a na lopatu si sedla. Jeníček s Mařenkou a s Ježidědkem, který se k nim rád přidal, popadli lopatu... A ŠUP!...No, zbořili pec.

Seděli a hleděli, ale po chvíli se všichni rozesmáli a zazpívali si: „Pec nám spadla...“ Po této události se rozhodli vydat každý svou cestou: Jeníček a Mařenka domů za les Bumbolec, Ježibaba do Domova důchodců a Ježidědek se svou fajkou a voňavým tabákem do světa hledat si mladou ženu.

Svět drobných radostí

Ovocné překvapení pro děvčata

Jednoho dne přišli kluci s prosbou, že by si chtěli připravit něco dobrého k jídlu. Tak jsme dali hlavy dohromady a vymysleli OVOCNÉ PŘEKVAPENÍ.

Odpoledne po svačině jsme se pustili do práce. Připravili jsme si talíře, párátko, nůž, prkénko na krájení a ovoce – mandarinky, banány, pomeranče a jablka. Ovoce děti zcela samy nakrájely na kolečka. Jednotlivé kousky napichovaly na párátko a vznikly ovocné jednohubky, které malí kuchtíci ukládali na talířky. Zbýlé nakrájené ovoce jsme dali na talíře, promíchali a ozdobili čokoládovými křupkami.

Vše jsme pak nachystali na stůl, pustili pěknou hudbu a pozvali děvčata a zbývající děti na hodování. Všem moc chutnalo, hlavně klukům, protože si zdravé občerstvení připravili sami. Odpolední kuchtění si určitě brzy zopakujeme!



RENÁTA BLAŠTÍKOVÁ
Domov Beruška

Krásné „klučičí“ překvapení pro holčičky z Berušky...



Vařili jsme rajskou polévku

V Domově na Liščině máme, my uživatelé, možnost již několik let navštěvovat kroužek vaření. A je o něj velký zájem. Učíme se zde nejen vařit, péct a smažit, ale také připravovat studené pokrmy jako jsou saláty, poháry, jednohubky nebo chlebíčky.

Učíme se také základům společenského chování, stolování a samozřejmě čistotě a hygieně nejen při stravování, ale i při přípravě pokrmů. Společně se vždy domluvíme, co budeme vařit, zajdeme si nakoupit suroviny a pak se sejdeme a vaříme. A když je všechno navařeno, tak to zase společně sníme. Občas pozveme na hostinu i své nejbližší kamarády. Naposledy jsme vařili rajskou polévku s kapáním. Tak dobrou chuť všem, kdo ji mají rádi!



Za členy kroužku vaření Domova na Liščině:
IVANA RUŠÁROVÁ

Já mám narozeniny!



Dny ubíhají jeden za druhým a člověk si často ani neuvědomí, jak stárne. Dny, týdny, měsíce a roky nám nakonec splynou v jedno, a my se snažíme uchovat ve své paměti alespoň některé prožité chvíle, na které nechceme zapomenout. Často se točí okolo jídla, hodování, slavnostní hostiny. Nejinak je tomu i u našich dětí – také ony si jistě vybaví sfoukávání svíček či bradu od šlehačky, když spolu s kamarády vychutnávaly narozeninový „dort“. A přitom stačí tak málo – vynikající domácí buchta ve tvaru dortu, nějaká ta lahodná ozdoba, pár svíček... A samozřejmě chuť zpříjemnit dětem narozeninové odpoledne. Naše děti si to určitě zaslouží!

MARTIN POBOŘIL
Domov Beruška

Pro mslné jazýčky... z třebovické kuchyně



SRDCE Z LISTOVÉHO TĚSTA



SUROVINY: 1 balíček listového těsta, salám, sýry - fantazii dle vaší libosti a meze se nekladou, zelenina atd.

POSTUP: Z listového těsta vyválíme plát, z něhož vyřízneme 4 ks srdce podle předem připravené papírové šablony. Na spodní 2 díly po obvodu srdce položíme váleček těsta, vše pomašlujeme rozšlehaným vajíčkem a mírně okmínujeme (nebo posypeme sezamem) a položíme na plech. Vrchní část srdce pomašlujeme vajíčkem posypeme kmínem a položíme na plech. Všechny díly popícháme vidličkou. Pečeme v troubě při 200°C do zlatova.

Po upečení a vychladnutí srdce naplníme dle své fantazie nebo dobrotami, které má rád ten, jehož chceme srdcem obdarovat...V ozdobné krabičce je srdce dvojnásob krásným překvapením. Pevnou ruku a dobrou volbu v naplnění Vám přeje

ANNA LIŠTVANOVÁ
Stacionář Třebovice

TATRANSKÁ KOTLETA

SUROVINY: 500 g kotlety bez kosti, 1 malé lečo, 150 g šunkového salámu, 150 g strouhaného eidamu, 1 smetana, olej, sůl, pepř.

POSTUP: Kotletku nakrájíme na plátky, naklepeme, osolíme, opepříme a zprudka opečeme na oleji. Takto připravené kotlety naskládáme na pekáček, na každou položíme jednu polévkovou lžici leča, na proužky nakrájený salám a posypeme sýrem. Nakonec podlijeme smetanou a dáme do trouby zapéct. Dobrou chuť Vám přeje



ANNA LIŠTVANOVÁ
s kolektivem stravovacího provozu Stacionáře Třebovice

ZRCADLO – čtvrtletník pro interní potřeby Čtyřlístku – centra pro osoby se zdravotním postižením Ostrava.
Vydavatel: Čtyřlístek – centrum pro osoby se zdravotním postižením Ostrava, příspěvková organizace. **Adresa redakce:** Hladnovská 751/119, 712 00 Ostrava – Muglinov. Tel.: 596 223 201, 596 223 205, e-mail: uspostrava@uspostrava.cz, usprywikova@uspostrava.cz. Číslo 2, ročník II. Náklad: 20 kusů. Neprodejné.
Zodpovědný redaktor: Mgr. Bohdana Rywiková. **Redakční rada:** PhDr. Svatopluk Aniol, Ing. Svatopluk Lipina, Ing. Miroslava Lindovská, Miluše Bystroňová, Michaela Šarmanová, DiS. Příští číslo vyjde v září 2009.