



ZRCADLO

Čtvrtletník Čtyřlístku – centra pro osoby se zdravotním postižením Ostrava,
příspěvkové organizace, ročník XIII., číslo 2., červen 2020

MÁME NOVÉ CHRÁNĚNÉ BYDLENÍ!

V té záplavě zpráv, linoucích se z médií o nově nakažených nemocí Covid-19, o tom, jak a kde s novým koronavirem SARS-CoV-2 bojují a jak kde čelí hrozící nákaze, působila jako svěží vánek jedna příjemná událost, jež se odehrála na sklonku května v naší organizaci: v pátek 22. května jsme oficiálně otevřeli nové chráněné bydlení v Letní ulici v Ostravě-Svinově.



V pěkně zrekonstruované rodinné vilce se zabydluje šest našich klientů, kteří se sem přestěhovali z chráněného bydlení v Ostravě-Martinově. Ve Svinově našli nový, prosluněný domov, který se nachází nejen v příjemné a klidné vilové čtvrti, ale co je snad ještě důležitější - v blízkém dosahu městské hromadné dopravy. Navíc je odtud co by kamenem dohodil k nákupnímu centru

Kaufland. A to jsou jasné výhody oproti původnímu bydlení v Martinově.

Po několikaměsíční rekonstrukci v hodnotě více než tří milionů korun, kterou financovalo statutární město Ostrava, vzniklo pro naše klienty ve Svinově moderní a pohodlné bydlení, v němž má každý z nich svůj vlastní samostatný pokoj. Nechybí samozřejmě ani sociální zázemí, společná prostorná kuchyň s obývacím pokojem a terasa, spojující dům se

zahradou. Také ta však musí nejdřív projít nezbytnými úpravami, ale všichni už se na tento zelený prostor velmi těší.

Mezi prvními hosty, kteří klienty přišli do nového domova navštívit, byli náměstek primátora města Ostravy Zbyněk Pražák, starosta městského obvodu Ostrava-Svinov Radim Smetana, vedoucí odboru sociálních věcí a zdravotnictví města Ostravy Jaroslava Rovňáková, ředitel společnosti SV UNIPS, která rekonstrukci realizovala – Stanislav Březina a další hosté. Náš pan ředitel Svatopluk Aniol, poděkoval všem, díky jejichž pomoci se podařilo nové chráněné bydlení včas dokončit a přispět tak k dalšímu zkvalitnění péče o naše klienty. K jeho slovům se připojil i náměstek primátora Zbyněk Pražák, jenž podtrhl zájem statutárního města Ostravy o další rozvoj sociálních služeb



v našem městě. Pochválil rovněž vedení Čtyřlístku za to, že získává prostředky na transformační projekty organizace také z evropských zdrojů.

Text a foto: **BOHDANA RYWIKOVÁ**



Díky velkému pochopení a vstřícnosti zaměstnanců našich domovů, byl připraven tým pracovníků, kteří byli ochotni podstoupit v případě potřeby veškerá karanténní omezení, byly vymezeny karanténní prostory i krizová lůžka... Všichni zaměstnanci absolvovali několikrát rychlotesty na protilátky proti koronaviru SARS-CoV-2.

Jak už jsme o tom psali i v minulém vydání časopisu Zrcadlo, všichni, kdo mohli, pustili se

JAK JSME ČELILI PANDEMII?

Na jednoznačnou otázku z titulku k tomuto článku se přímo nabízí jednoznačná odpověď: dobře. Vždyť naše organizace byla jednou z prvních, které přijaly ochranná opatření proti šíření nového typu koronaviru SARS-CoV-2, způsobujícího onemocnění Covid-19 ještě dřív, než byl oficiálně vyhlášen nouzový stav. Již 3. března se uzavřely všechny naše domovy a další zařízení pro návštěvy zvenčí, klienti je mohli opouštět jen v nezbytně nutných případech. Tam, kde to bylo možné, pracovali zaměstnanci organizace z domu, ti ostatní se snažili maximálně dodržovat veškerá opatření krizového plánu organizace, která měla zabránit šíření koronavirové nákazy.

hned od prvních dnů, kdy se ještě nedostávalo dostatečné množství ochranných pomůcek, zejména ochranných roušek, do jejich šití. Šilo se doma i na pracovištích a děvčata z Centra pracovní činnosti, které bylo pro klienty téměř dva měsíce uzavřeno, našla během tohoto období více než dva tisíce ochranných textilních roušek, a to jak pro zaměstnance organizace, tak pro její klienty. Všichni jsme se stali součástí nevídané solidarity a ochoty

pomáhat, jak o tom píšeme i na jiných místech našeho časopisu.

Na našich webových stránkách jsme zřídili novou sekci, nazvanou příznačně Covid-19 informace, jejímž prostřednictvím naši zaměstnanci získávali a stále získávají aktuální informace spojené s protiepidemickými opatřeními, vyhlášenými jak vedením naší organizace, tak naším zřizovatelem, ministerstvem zdravotnictví i ministerstvem práce a sociálních věcí a další sdělení, zasílaná průběžně Asociací poskytovatelů sociálních služeb.

I když jsme doufali, že s příchodem letních dnů hrozba nákazy koronavirem SARS-CoV-2 pomine, realita je bohužel jiná. Virus děsí svět a jeho ohniska stále přetrvávají také v České

republice, zejména v regionech Karvinska a Frýdecko-Místecka, takže ochranných roušek se hned tak nezbavíme.

S čistým svědomím však můžeme říci, že nejen díky opatřením vedení naší organizace a jejímu krizovému plánu, ale i díky osobnímu nasazení a zodpovědnosti všech zaměstnanců, zůstává naše organizace ušetřena od nemoci Covid-19. V této nelehké době jsme získali cenné zkušenosti do budoucnosti, víme, jak bychom se měli chovat v době krize a nelze pochybovat o tom, že jsme dobře připraveni čelit dalším podobným ohrožením, pokud by měla nějaká přijít. Nepochybně za to patří všem velká poklona!

Redakce



SOLIDARITA V DOBĚ NOUZE

V době, kdy jsme začínali připravovat toto číslo časopisu Zrcadlo, pandemie nákazy koronavirem SARS-Cov-2 u nás i ve světě nabírala na síle. Neslábla však ani ochota pomáhat klientům a pracovníkům v sociálních službách v této nelehké době, a to jak materiálně, tak finančně.

Stovky ochranných roušek jsme obdrželi pro naše zaměstnance z nejrůznějších stran. Našili je pro nás v době „koronavirových prázdnin“ učitelky ze Základní školy v Šenově,

ze zbytků látek je pro nás šili i zaměstnanci obchodního centra IKEA Ostrava, členové a spolupracovníci dobrovolného hasičského sboru v Hrabové a velkou zásilku v počtu



několika set kusů jednorázových ochranných roušek a respirátorů jsme obdrželi od akciové společnosti Energetický a průmyslový holding.

Společnosti BorsodChem MCHZ Ostrava, Veolia energie a TEVA Opava nám darovaly stovky litrů desinfekčního roztoku. Všem těmto firmám i jejich zaměstnancům děkujeme za jejich empatii a ochotu pomáhat tam, kde je to třeba. I díky jim se nám podařilo přečkat nejkritičtější období koronavirové pandemie takřkajíc „bez ztráty kytičky“. DĚKUJEME!

Text a foto: (rw)

Na snímku vlevo skladní naší organizace, paní Věra Novotná s darovanou zásilkou desinfekčního roztoku ze společnosti BorsodChem MCHZ.

JABLONĚ Z BESCOMU

Dary našich sponzorů mohou mít různou formu, jak jsme se o tom nakonec přesvědčili i v době zcela nedávné. Jednou z nich jsou rostliny a ovocné stromy. Právě ty pro nás zakoupila a ve prospěch klientů, žijících v domcích na Liščině, v Kanczuckého ulici a v Petřkovicích společnost BESCOM SECURITY s. r. o., která pro nás jinak zajišťuje komplexní služby v oblasti bezpečnostní a slaboproudé techniky.

Celkem osmnáct sloupových jabloní, zakoupených díky finanční podpoře společnosti Bescom Security, bylo letos na jaře vysazeno v zahradách domků Domova na Liščině na výše uvedených adresách. A k radosti klientů i zaměstnanců se mají



všechny tyto ovocné stromy zdárně k světu. Právě zahrady tvoří onen krásný „bonus navíc“, jenž dodává bydlení v rodinném domě



náležitý komfort, rozšiřuje životní prostor a ve spojení s přírodou přináší do života skutečnou radost. Když vidíme, jak námi pěstované rostliny prosperují, a můžeme se těšit na plody, jež nám stromy za čas vydají, jak květiny, které jsme zasadili, nádherně kvetou a zkrášlují prostředí, v němž žijeme, můžeme se radovat i být na co pyšní, když je v té kráse kus našeho přičinění.

Stejně pocity s námi sdílí i jednatel společnosti Bescom Security, pan Ivo Šonka, který nám k této iniciativě své společnosti řekl: „Je to vlastně společné dílo, i když naše organizace je samozřejmě zaměřena jinak, jsme technici, ale vaše nové objekty postavené

v rámci transformace, se nám moc líbí. Zeleň k nim zkrátka patří a zdálo se nám, že ovocné stromy tady budou jakousi 'třešinkou na dortu', cestou k přírodě... Už jsme se byli také podívat, jak jabloně ve vašich zahradách prosperují a určitě budeme mít takových příležitostí víc, protože naše spolupráce se Čtyřlístkem ještě nekončí. Čekají nás další práce na zabezpečovací technice a doplňkových požárních systémech, na nichž budeme spolupracovat v dalších pěti letech na základě výběrových řízení. Takže vaše zahrady budeme mít v podstatě stále na očích. Nejste jedinou organizací sociálních služeb, s níž spolupracujeme, ale líbí se nám tady, líbí se nám, jaké jsou tady vztahy mezi lidmi a jaký je přístup ke klientům. Proto i rádi pracujeme ve vašich objektech a těšíme se, že tato spolupráce ještě pár let potrvá,“ dodává na závěr pan Šonka.

Věříme spolu s ním, že bude oboustranně přínosná a stromy v našich zahradách se stanou jakýmsi trvalým symbolem této spolupráce.

Text a foto: BOHDANA RYWIKOVÁ

TAKÉ ČTYŘLÍSTEK POMÁHAL

Jak v minulém, tak v tomto vydání Zrcadla jsme psali a píšeme o tom, jaká vlna solidarity nás zaplavuje, kolik organizací nám nabízí svou pomoc, ať již v podobě desinfekčních prostředků anebo ochranných roušek či respirátorů. Na druhé straně se však snažili i naši pracovníci pomáhat ze všech sil nejen své organizaci, ale ve volných chvílích se zapojovali do dobrovolné pomoci i ve svém okolí.

To byl příklad našich pečovatelek (pracovnic v sociálních službách) jednoho z domků Domova Barevný svět v Ostravě-



Výškovcích, které šily ochranné roušky pro seniory jak ve své blízkosti, tak pro organizace, jež o seniory pečují.

Desítky a stovky ochranných textilních

roušek už našlo ve svém volném čase dvanáct pracovníků našeho domku v Ostravě-Výškovicích pro klienty a zaměstnance Domova pro seniory Vesalius v Opavě-Předměstí a Centra sociálních služeb Ostrava-Jih v Ostravě-Zábřehu. Jak nám prozradila jedna z těchto dobrovolnic, paní Gabriela Rokytová, „Snažily jsme se pomáhat i osamělým starým lidem v okolí svého bydliště, kteří by jinak neměli možnost získat ochranné roušky, když ještě nebyly dostupné v lékárnách a neměli nikoho, kdo by jim roušky zajistil. Některé kolegyně sháněly potřebný materiál, jiné

stříhaly a připravovaly látky, další šily, žehlily a navlékaly gumičky... Byla to skvělá spolupráce a máme radost, že jsme mohly pomáhat i jiným lidem, kteří naši pomoc přivítali.“ Jak potvrzuje svými slovy paní Rokytová, rádi jim při tom asistovali i samotní klienti: „Pokud to jde a uživatelé chtějí, tak si mohou sáhnout na šicí stroj v průběhu šití. Sahají na místo, kde je to bezpečné. Líbí se jim vrtný pohyb šicího stroje... Baví je to! Máme tedy spojené dvě aktivity najednou...“, dodává s úsměvem paní Rokytová a snímek na předcházející straně její slova potvrzuje.

(rw)

Představujeme novou vedoucí sestru Čtyřlístku:

Bc. MARTINU SCHRÖTTEROVOU

Od 1. dubna letošního roku máme novou vedoucí sestru našeho ošetrovatelského oddělení – paní Bc. Martinu Schrötterovou. Pandemie koronaviru SARS-CoV-2 ji obrazně řečeno přinutila skočit rovnýma nohama do nečekané situace a řešit veškeré úkoly spojené s krizovým plánem naší organizace. I v souvislosti s tím jsme ji požádali o rozhovor pro náš časopis.



■ **Paní Martino, „kdo jste a odkud přicházíte“...?**

V roce 2004 jsem absolvovala Střední zdravotnickou školu a pak jsem pracovala deset let ve Fakultní nemocnici Ostrava jako všeobecná sestra. Začínala jsem na interně, pak jako sálová sestra na oční klinice a po nějaké době jsem přešla na kardiologii. Nerada o tom mluvím, ale po těch deseti letech jsem se cítila úplně vyhořelá a potřebovala jsem změnu. Přijala jsem proto nabídku Vítkovické nemocnice a nastoupila na zdejší anesteziologicko-resuscitační oddělení a na

chirurgickou jednotku intenzivní péče. A pak přišla nabídka práce sem, do Čtyřlístku...

V současné době studuji navazující magisterský obor Ošetrovatelská péče v geriatрии a letos v srpnu mě čekají státnice. Je náročné pracovat a zároveň studovat a k tomu ještě se starat o dvě děti – patnáctiletého syna a osmiletou dceru. Bohužel, na zdravotní školy už se dnes nehlásí tolik dívek, jako dřív. Sesterská práce je na jedné straně posláním, ale na straně druhé je to i zaměstnání. Takže i proto pozoruji odliv zdravotních sester do jiných profesí, které jsou méně náročné a lépe placené. Kromě toho se dnes klade velký důraz na kvalitu, a aby mohla být zajištěna i ve zdravotnictví, musíme mít kvalitní a vysoce vzdělané zdravotní sestry.

Mají-li vysokoškolské vzdělání, pak mohou mít i širší kompetence, mohou samostatně rozhodovat a pracovat bez dohledu. I proto považuji dobré vzdělání za velmi důležité.

■ **Jakou jste měla představu o práci, která vás čekala u nás ve Čtyřlístku?**

Věděla jsem, do čeho jdu. Ještě jako studentka jsem tady absolvovala brigádu. Věděla jsem tedy, jaká je tady skladba klientů a na některé z nich jsem dokonce ani za těch patnáct let nezapomněla. Byla to tedy z mé strany spíše srdeční záležitost. Však jsem si tenkrát v době

své brigády říkala, že se sem do Čtyřlístku někdy vrátím, ale netušila jsem, že tady budu jednou pracovat jako vedoucí sestra.

■ **Když jste k nám nastoupila, zastihla vás naprosto nečekaná situace: pandemie koronaviru SARS-CoV-2, nouzový stav, zvýšená hygienická opatření, rychlotesty na přítomnost obranných látek proti onemocnění Covid-19... Jak to všechno vaše ošetrovateľské oddělení zvládalo?**

Byla jsem na tuto situaci tak trochu připravená z nemocnice, protože tam se problémy spojené s pandemií nového koronaviru řešily už celý březen. Jak se oblékat, jaké používat dezinfekční prostředky atd. U nás ve Čtyřlístku jsme se řídili dobře připraveným krizovým plánem, měli jsme balíčky ochranných pomůcek a pak přišlo také nařízení testovat na přítomnost protilátek SARS-CoV-2. Do dnešního dne (8. 6. 2020 – pozn. red.) jsme využili více než 1.800 rychlotestů. Všichni zaměstnanci byli povinně testováni nejméně třikrát, testovali jsme i všechny klienty. Hodně jsem při tom spolupracovala s ředitelem naší organizace a s paní

Bc. Janou Vejlupek z Domova Jandova. Jsem ráda, že se v naší organizaci nevyskytl ani jeden případ pozitivní nákazy koronavirem SARS-CoV-2. Díky krizovým opatřením jsme byli na všechno dobře připraveni, měli jsme (a máme) dostatečné vybavení ochranných prostředků včetně nouzových lůžek, kdyby se vyskytl nějaký případ nákazy. Přesto všechno je ale stále ještě co zlepšovat pro případ, že by přišla druhá vlna pandemie. Pořád je na čem pracovat. Myslím si ale, že jsme hrozbu koronavirové nákazy společně zvládli a nebyla to jen zásluha zdravotních sester, ale celého týmu našich zaměstnanců, kteří dodržovali veškerá přijatá opatření a chovali se zodpovědně. Takže to považuji za kolektivní úspěch nás všech.

■ **Který úkol byl pro vás nejsložitější?**

Všechno tady bylo pro mě v mnoha směrech nové, ale já to ještě neumím tak docela zhodnotit. Měla jsem až dosud praktickou zkušenost jako zdravotník jenom z nemocnice, ne ze sociálních služeb, musela jsem se

seznámit jak se zdeším provozem, tak hlavně se zaměstnanci a svými spolupracovníky, pak tady bylo testování na přítomnost protilátek na nový koronavirus – lidé často nevěděli, co se po nich chce a pak jsem ještě musela zvládat celou administrativní stránku práce vedoucí sestry, s níž jsem dosud neměla zkušenosti: pracovat s „chytrou organizací“, objednávat inkontinenční pomůcky, zdravotnický materiál, vykazovat spotřebu materiálu atd. atd. Přesto všechno si ale myslím, že nejsložitější úkol mě teprve čeká v souvislosti s transformačními



změnami: musím sestavit tým zdravotníků, který celou tuto změnu dokáže zvládnout. Musím přemýšlet o tom, jak rozdělit zdravotní sestry, když jsou mezi nimi i neřidičky. A také jak budeme s panem ředitelem řešit i to, že nám sestřičky stále chybí....

■ **Jak vycházíte se svým zdravotnickým kolektivem?**

Myslím, že mě děvčata přijala opravdu dobře. Navíc si cením toho, že mají zkušenosti, mnohé z nich tady už pracují dlouho a v mnoha směrech mi dovedou poradit. Některé z nich se dokonce těší na transformační změny, i když jiné se jich naopak bojí. Ale věřím, že to společně určitě zvládneme.

■ **Máte nějakou konkrétní představu o tom, co by se ještě mělo nebo dalo zlepšit?**

Vždycky se dá něco zlepšit, ale v této chvíli to nevím. Zeptejte se mě třeba až někdy příště...

Za rozhovor poděkovala:
BOHDANA RYWIKOVÁ

Foto: autorka

Připojili jsme se k celoevropské iniciativě

Nezapomínejme na důležitost sociálních služeb a jejich pracovníků!

Naše organizace se spolu s Asociací poskytovatelů sociálních služeb ČR připojila k celoevropské kampani na ZVÝŠENÍ POVĚDOMOSTI A DŮLEŽITOSTI SOCIÁLNÍCH SLUŽEB A JEJICH PRACOVNÍKŮ. Kampaň vychází z toho, že pracovníci v sociálních službách si zaslouží pozornost, uznání a respekt, neboť nikdo z nás neví, kdy je může potřebovat.

Každý by měl vykonávat svoji práci s láskou a respektem. Platí to zejména při péči a kontaktu s druhými. Podpořte pracovníky v sociálních službách, propagujte tuto kampaň

na sociálních sítích, mezi svými přáteli a známými. A buďte hrdí na to, že pomáháte těm, kteří to potřebují!

Redakce



Jak se žije (žilo) v „době rouškové“...

„Doba roušková“, jak se času, který jsme v posledních měsících prožili říká, zasáhla do života nejen nás pracovníků, ale také do života našich klientů. Po časech, kdy v doprovodu či sami mohli „ven“, byla najednou veta...

Nemohli jsme navštívit výbornou cukrárnu s Prokopovými dortíky u nás ve Výškovcích. Nemohli jsme si zajít do nedalekého obchůdku, kde nás už prodavači znají a mnozí se na nás při příchodu usmívají. Nemohli jsme navštívit ani nedaleké kino Luna a vlasy nám bujely na

hlavách, protože kadeřnictví byla zavřená. Ano, bylo to náročné. Ale i v této „době rouškové“ jsme si našli zábavu, která nám krátí čas.

Bylo jich hned několik, ale o dvě bychom se s vámi chtěli podělit. Jednou z nich bylo vysazování stromků a keřů na naší zahradě.



Společně jsme vykopali díru a zasadili vrbu, kterou jsme měli až dosud před vchodovými dveřmi jako velikonoční výzdobu. Ani netušíte, jakou jsme měli radost, když se čtyři vrbové proutky uchytily a zazelenaly. Poctivě je zaléváme, stejně jako vysazený buk, myrtu

a další keřky. Dělají nám radost, tak jim i nám držte palce, aby se držely dál a rozrostly se.

Další zábavou pro nás byla příprava jídla. Paní Jitka nám poradila jednoduchý recept na pizzu, takže dnes dovolte, abychom se s vámi o tento recept podělili. Je opravdu jednoduchý a rychlý a těsto je výtečné. Co na ně budete potřebovat? Kelímek pomazánkového másla a kelímek hladké mouky. To je vše! Opravdu. Smíchejte ingredience dohromady, nechte pár minut odpočinout, pak těsto rozložte na pečicí papír a na těsto položte vše, co máte rádi a vložte do vyhřáté trouby. Jakmile budou okraje tmavé, je hotovo.

Takže mezi naše největší radosti v současné „době rouškové“ patřily péče o naši zahradu a vaření.

Slovem i obrazem zaznamenala: **GABRIELA ROKYTOVÁ**

Domek Proskovická - Výškovice

Události

Bylinková zahrádka 'chráněnky' z Třebovic

Krásná, voňavá a léčivá bylinková zahrádka se často stane nejoblíbenějším místem na zahradě. Potěší zrak, čich, chuť i motýly. Voňavé zelené koření stále po ruce, to je přání každého labužníka, který dbá i na své zdraví. Pokrmy dostanou díky bylinkám jedinečnou chuť, vůni, budou lépe stravitelné. Kromě toho poslouží půvabné aromatické rostliny pro přípravu léčivých čajů, koupelí... Jejich květy jsou medonosné a potěší motýly, čmeláky i včely. Na zahradě poslouží jako užitkové a okrasné rostliny v jednom.



Ještě v zimě jsme se na chráněnce v Třebovicích rozhodli, že letos nebudou bylinky jen v květináčích, ale že pro ně vytvoříme místo na terase. Nápady jsme hledali na internetu a ještě jsme je trochu vylepšili. Díky kutilským dovednostem

pracovnic i jejich rodinných příslušníků máme dnes nádherný stojan z dřevěné palety. Popisky jsou z břidlice.

Nouzový stav nás trochu zabrzdil, proto jsme až v půlce června dokončili sadby a nátěr stojanu, ale také jsme poprvé byli pracovat



v Domově pro seniory ve Slunečnici, kde jsme základní dovednosti pro drobné zahradničení získávali i v minulých letech. Jde hlavně o pletí záhonů.

Před několika týdny jsme tedy nakoupili zeminu i plastové truhlíky a postupně je osázeli mátou, oreganem, bazalkou, petrželí, pažitkou, ale i šalvějí. Do velkých květináčů jsme umístili dvě sazenice rajčat a libeček. Dnes už tyto bylinky sklízíme a využíváme při nácvičce vaření. Zahrádka se rozrůstá. Pro motýly a včelky jsme pořídili i nějaké kyticky. Samozřejmě, všech šest našich obyvatel chráněnky v Třebovicích se střídá v zalévání bylinek, rajčat a květin.

**VLADIMÍRA DOHNALOVÁ
a PAVLA NĚMCOVÁ**

Chráněné bydlení Třebovice
Foto: Archiv CHB Třebovice

Za krásami Ostravy

Nebyla, není a nikdy nebude pravda, že Ostrava nemá co nabídnout. Vždyť i naše průmyslové město má přešel pamětihodností, stačí jen se pečlivě dívat... Nikdy sice nebude malebná, krásou však může bezesporu konkurovat i městům s bohatou kulturní a historickou tradicí.

Již delší dobu se o tom snažíme přesvědčit i naše klienty z Jandovy a s úspěchem se nám to daří. Zatím poslední cesta za krásami města proběhla posledním červnovým den. Nebylo nás hodně, z klientů jen Sárka na vozíčku a její oblíbenec Jirka, ale máme radost, že se rádi zapojují i děti s různými typy znevýhodnění a vše, co zažijí, opravdu prožívají.

Tentokrát jsme hodování v cukrárně naše putování neuzavřeli, ale naopak začali. Posilnění zákusky a pomerančovým džusem jsme si nejdříve prošli pěší zónu, zastavili se u morového sloupu z roku 1702, na Černé louce jsme se trochu vydováděli na dětském hřišti a zamířili si to k Hradní lávce. Ta veřejnosti slouží od roku 2004 a díky ní jsme se mohli pohodlně dostat až ke Slezskoostavskému hradu, který byl pro veřejnost znovu otevřen v témže roce. Dětem sice bylo naprosto jedno, že některé jeho části pocházejí až ze 13. století, hlavní bylo, že se jim líbil.

Celé dopolední putování jsme uzavřeli nádhernou procházkou upraveným nábrežím řeky Ostravice a pozorující rybáře či skupinky kachen jsme přes nové terasy s památníkem Miloše Sýkory došli až na Gagarinovo náměstí s nejstarší ostravskou elektrárnou (otevřena v roce 1895) poblíž. Odtud už nás trolejbus, příjemně uondané, odvezl zpět domů, a to rovnou v době oběda.

Říká se, že naši klienti „mají svůj svět“, ale směle můžeme doplnit, že je to mnohdy i „náš svět“, a to je docela příjemné zjištění...



Text a foto: **MARTIN POBOŘIL**

Jak to jde JINAK?

V aktivizačních plánech klientů několika zařízení Čtyřlístku se pravidelně objevují návštěvy sociálně terapeutických dílen JINAK v Rolnické ulici v Ostravě-Nové Vsi. Od autobusové zastávky MHD nebo od tramvaje, je to ještě pěkný kousek cesty, vinoucí se zdejší vilovou čtvrtí. Ale odměnou návštěvníkovi za tu trochu pěší námahy je nově zrekonstruovaná rodinná vila s rozlehlou zahradou, kde si každý může najít dostatek prostoru pro své zájmy a záliby... A pravdou je, že toto prostředí je tak příjemné, že jsme se jen nerady loučily.

Do těchto sociálně terapeutických dílen jsme zavítaly letos v březnu s vedoucí Centra pracovní činnosti paní Bronislavou Köhlerovou a sociální pracovnící CPČ Evou Lorencovou v době, kdy ještě byla „koronavirová krize“ na samém počátku, abychom se podívaly, jak JINAK mohou fungovat tyto služby pro lidi se zdravotním postižením, kterým je více než osmnáct let a nemohou pracovat na volném trhu práce. A byly jsme příjemně překvapené nejen vřelým přijetím našich hostitelek – paní Mgr. Martiny Chlápkové, ředitelky obecně prospěšné společnosti JINAK a paní Mgr. Petry Skácelové – koordinátorky Sociální rehabilitace v Opavě. Radosné bylo i shledání s několika našimi klienty, kteří právě v těchto dílnách pobývali.

Obě naše hostitelky nás provedly budovou, kde vše zářilo novotou, neboť tato sociálně terapeutická dílna prošla rekonstrukcí teprve



nedávno. Na každém kroku jsme se však mohly přesvědčit, že dílna má značný potenciál nejen pro klienty samotné, kteří tady mohou rozvíjet své manuální dovednosti a třeba i výtvarné nebo rukodělné nadání, ale i pro samotný personál, jenž může přinášet nové nápady, které tady lze realizovat. O tom jsme se mohly přesvědčit i při malém pohoštění u kávy, jež bylo vytvořeno podle originální receptury pracovníků pekárny JINAČÍ, s. r. o., kteří připravují báječné ovocno-mléčné dezerty, dorty a pečivo v bio kvalitě, za něž by se v nabídce nemusely stydět ani nejvybranější ostravské kavárny. Však také od března si na nich mohou pochutnávat hlavně návštěvníci JINAK kavárny v Krnově, kterým můžeme jen závidět...

O. p. s. JINAK oficiálně sídlí v Branticích na Opavsku, ale její služby se postupně rozšiřují i do jiných regionů včetně Ostravy. Kromě sociálně terapeutických



dílen v Ostravě a v Osoblaze, provozuje společnost také podporované sociální bydlení v Ostravě, Opavě, Hlučíně, Osoblaze, Novém Jičíně a Bruntále, má své pracoviště sociální rehabilitace a věnuje se také vzdělávacím aktivitám. K nejnovějším zařízením patří již zmíněná JINAKavárna v Krnově.

Cílem kolektivu pracovníků obecně prospěšné společnosti JINAK, je dělat vše

proto, aby podpořili lidi se zdravotním postižením tak, aby mohli žít normálně, a motto jejich práce zní: „*Hledáme řešení, která jsou normální a nebojíme se věci dělat JINAK*“. A jak jsme se mohly přesvědčit u nás v Ostravě – Nové Vsi, daří se jim toto poslání naplňovat beze zbytku ke spokojenosti svých klientů.

Text a foto: **BOHDANA RYWIKOVÁ**

Čtyřlístek na cestách



Jandovka na dovolené

Stalo se již pěknou tradicí, že díky sponzorským darům mohou i naši klienti prožívat příjemnou „dovolenou“ ve formě ozdravného pobytu na některém z krásných míst našeho kraje. Takovým osvědčeným se již potřetí stala chata Mír na úpatí Radhoště, kam jsme my, pracovníci Domova Jandova společně s klienty, přijeli

8. června a strávili zde pět neuvěřitelně krásných dní.

! když chata má své zlaté časy již dávno za sebou, právě její „patina“ je to, co nás všechny přitahuje. Rádi majitelům odpustíme letité vybavení či ne zrovna dokonale upravené okolí. Všechny „nedostatky“ totiž naprosto vynahrazuje upřímně lidský přístup mladých provozovatelů chaty, jakož i vynikající domácí kuchyně.

V neposlední řadě však musíme ocenit i symbiózu, v jaké pracovníci chaty žijí se zvířaty, do níž jsme byli vtaženi i my. Vždyť pravidelné setkávání s volně se pohybujícími, ale cvičenými psy, s kamerunskými kozami, slepicemi, perličkami či králíčky se nevidí každý den.

Necelý týden uběhl neuvěřitelně rychle a díky příjemnému prostředí a možnosti

krátkých procházek do okolí nevadilo, že nám počasí většinou nepřálo. Opět se osvědčilo ono staré moudro, že nezáleží ani tak na tom KDE trávíme čas, ale s KÝM. A nám je jasné, že sem bychom se někdy určitě opět rádi vrátili.

Text a foto:
MARTIN POBOŘIL
Domov Jandova



ČTYŘLÍSTEK NA VRCHOLU BESKYD



Byly to úmorně dlouhé týdny a měsíce, kdy jsme nemohli skoro nic. Nechodili jsme ven, nejezdili na výlety, nemohli jsme se zúčastňovat žádných kulturních ani sportovních akcí. Čas s koronavirovou pandemií a omezeními nouzového stavu se nám nekonečně vlekl. I proto jsme se moc zaradovali, když nám na konec června připravila neobvyklý zážitkový den společnost AK 1324, s. r. o. ze Studénky, a to výlet na vrchol Lysé hory.

Spoločnost AK 1324 s. r. o. zahájila svou existenci v roce 1997 pod názvem FM Steel, s. r. o. a specializovala se na nerezové a hutní materiály. Její dnešní název AK 1324 v sobě zahrnuje jednak spojení slov „antikorozi ocel“ (společnost vyrábí své produkty v areálu bývalé Vagonky ve Studénce) a číslovka 1324 je totožná s výškou nejvyšší hory Beskyd – Lysé hory, kde má společnost svou „čestnou adresu“ s drobnými podnikatelskými činnostmi. Vlastní a provozuje tady horskou chatu Emil Zátpek.

Jednatel společnosti AK 1324, pan ing. Karel Chvostek, nás oslovil nabídkou zájezdu pro naše klienty již koncem února, ale z pochopitelných důvodů jsme mohli tuto atraktivní příležitost využít až



těsně před prázdninami – v úterý 30. června. Prostřednictvím dopravní společnosti 3ČSAD Frýdek-Místek společnost AK 1324 zajistila dopravu pro čtyři desítky našich klientů až na



vrchol Lysé. Byl to opravdu mimořádný dárek, uvážíme-li, že bez této podpory by se vzhledem ke svým fyzickým možnostem většina ze zdravotně postižených účastníků tohoto výletu až na vrchol Lysé hory vlastními silami nedostala.

Po několika deštivých

a bouřkových dnech jsme byli navíc odměněni nádherným slunečným počasím, které nám umožnilo, abychom si mohli vyhlídku z vrcholu Lysé opravdu vychutnat. Již cestou do Beskyd jsme byli okouzleni letní přírodou

a obdivovali výhledy na horský masiv Beskyd. Ale když nás autobus vyvezl až na vrchol Lysé hory, otevřela se před námi úchvatná panoramata hor až k slovenské Malé Fatře a na druhé straně pak výhledy do nížiny pod horami...

Trošku jsme litovali, že nelze vystoupit ještě výš, na věž zdejšího vysílače, ale na druhé straně i vyhlídka od kamenného obelisku nad chatami Emil Zátopek a Petr Bezruč, stála za to. Všichni se chtěli vyfotografovat na tomto

významném bodu Beskyd a zkoušeli hádat, jaké to je sledovat ze zdejší „ryší“ lavičky východy slunce.

Na čerstvém vzduchu všem vyhládlo, a proto uvítali pohostinnou náruč horské chaty Emil Zátopek, kde na nás pod velkým fotografickým portrétem našich nejslavnějších olympioniků - manželů Emila a Dany Zátopkových, čekalo vydatné pohoštění v podobě výborné zelňačky a osvěžující limonády. Naše početná výprava zabrala téměř polovinu jídelny, ale personál chaty k nám byl velmi vstřícný a ochotně vyhověl i dalším našim přáním v podobě kávy a někteří rádi ochutnali i domácí borůvkový koláč ze zdejší nabídky.

Čas samozřejmě rychle uběhl, a tak jsme ještě stihli nakoupit na památku pár suvenýrů a nezbylo, než se vydat na zpáteční cestu domů. Určitě však budeme ještě dlouho vzpomínat na tento nádherný den, který beze zbytku naplnil všechna očekávání a udělal nám obrovskou radost.

Naším sponzorům ze společnosti AK 1324, jmenovitě jejímu jednatele, panu ing. Karlu Chvostkovi, patří za to obrovský dík!

Text a foto: **BOHDANA RYWIKOVÁ**



Kultura

Výstava plná barev „v čase koronaviru“

Je pravda, že letos na jaře se život jakoby zastavil, ale už začínáme zase dohánět ztracený čas. Pokud jde o výtvarné aktivity našich klientů, ani v době „koronavirové“ se u nás nezahládlo a hlavně v našem kreativním ateliéru Domova na Liščině se tvořilo a tvořilo. A nejen tam, obě zdejší pracovnice v sociálních službách – Maruška Heráková s Martinou Skýbovou, se vydávaly tvořit i mezi klienty do jednotlivých domků Domova na Liščině. Jejich první letošní výtvarná „žeň“ je od 1. července k vidění na tradiční výstavě výtvarných prací klientů Čtyřlístku v Knihovně města Ostravy – její pobočce v ulici J. Trnky na Fifejdách.



Pro tuto výstavu připravil kreativní ateliér kolekci více než dvaceti obrazů, které jsou

vystaveny jak v minigalerii této knihovny, tak v jejím ne tak zcela výstavním prostoru – na zábradlí galerie, ale jak dokládá náš snímek, nevyjímají se zde o nic hůř, než v galerii samotné. Jak čtenáři, tak zaměstnanci knihovny, se na naše prázdninové výstavy vždy těší, protože, jak tvrdí vedoucí této knihovny paní Mgr. Světlana Honzková, z jednotlivých obrazů vyzařuje radost a optimismus, šířící dobrou náladu. Tradičně tady výstava potrvá až do konce srpna letošního roku a podívat se na ni můžete přijít i vy!

Text a foto: (rw)

Co nám nabízí letošní projekt Fotografiemi pro radost

Letošní ročník fotografického projektu Fotografiemi pro radost, měl tradičně vyvrcholit v září na výstavě a společné akci pod názvem **PARKIÁDA**, jíž se měli zúčastnit všichni, kteří jsou do tohoto projektu zapojeni. Kvůli stále probíhajícím restriktivním opatřením, souvisejícím s pandemií nemoci Covid-19 i z finančních důvodů, však byli organizátoři nuceni letošní Parkiádu, plánovanou v pražské Grébovce, přeložit na příští rok.



Parkiáda se tak uskuteční až 12. září příštího roku, ale organizátoři, v čele s předsedkyní spolku Fotografiemi pro radost, paní ing. Martou Kopeckou, si slibují, že si to za rok opravdu vynahradí. Jak paní Kopecká uvádí, „Naším cílem je mimo jiné maximálně

vás podpořit a udělat radost vašim klientům i kamarádům s mentálním postižením.“ Proto se v současné době vedou jednání o tom, zda by v této situaci účastníci zapojení do projektu uvítali, kdyby byla výstava fotografií v letošním roce uspořádána a její vernisáž se uskutečnila v některé z pražských prostor společně s trhem rukodělných výrobků a prezentací kaváren v závěru letošního roku, anebo by byla dokumentární výstava fotografií spojena s Parkiádou a PR aktivitami až v příštím roce.

Zrušený naštěstí nejsou oblíbené letní fotografické workshopy, které se uskuteční i letos během prázdnin v různých částech České republiky. Pro zájemce z Ostravy a severu Moravy se ten letošní uskuteční v Olomouci 27. srpna pod vedením fotografky Jarmily Štukové. Určitě by této možnosti měli využít i zdatní fotografové z řad našich klientů, kteří už několikrát sklízeli v této

soutěži zasloužené vavříny, jako například v loňském roce náš Kamil Sasko. Letošní fotografická soutěž i letní workshopy se uskuteční pod názvem „Život v přírodě, příroda v životě.“

Od září letošního roku zahajuje spolek Fotografiemi pro radost spolupráci s objekty Národního muzea v Praze, které představují každý měsíc nebo dle zájmu jednou za čtvrtletí v jednom ze svých objektů lektorované programy pro zájmové skupiny v počtu až 25 osob. Jedná se hlavně o Národopisné muzeum a Náprstkovo muzeum v Praze, případně o České muzeum hudby a také o zajímavé výstavy v historické budově i v nové budově Národního muzea. Například v Národopisném muzeu jsou během roku zajímavé programy, jež se mění podle hospodářského cyklu - Dožínky, Vánoce, Masopust, Velikonoce atd., na kterých si mohou návštěvníci vždy i něco vyrobit (ozdoby, masky, šperky), a udělat si představu o tom, jak se žilo na vesnici, vyzkoušet tradiční řemesla apod. K dispozici je pro nevidomé i haptická stezka: předměty na ní se dají všechny vzít do ruky a prohlédnout. Náprstkovo muzeum má například další zajímavé programy spojené s výtvarnými, tanečními nebo hudebními workshopy k mimoevropským oblastem - starověkému Egyptu, Austrálii, Sibiři apod. Programy jsou vždy přizpůsobeny cílové skupině, tedy i lidem s mentálním postižením.

Lektoři mají zkušenosti s programy nejen pro mateřské a základní školy, ale i s programy pro osoby s nejrůznějšími typy zdravotního či mentálního postižení. Náklady na tyto aktivity půjdou vždy na vrub Národního muzea v Praze jako partnera spolku Fotografiemi pro radost. Na nabídku jednotlivých programů muzea se můžete podívat na jeho



internetových stránkách na této adrese: <https://www.nm.cz/program/pro-skoly#skolni-programy>

Je to nepochybně zajímavá inspirace a pro některé z našich klientů i možný tip na výlet spojený s návštěvou Prahy.

(rw)

Ilustrační foto z loňského finále soutěže Fotografiemi pro radost v Praze Braníku

Kulturní inspirace:

Festival Divadelní pouť bez bariér

Letos poprvé pod patronací uměleckého souboru Bílá holubice se ve dnech 17. – 18. září uskuteční v alternativních prostorách Divadla loutek a v centru Coultour na Černé louce festival Divadelní pouť bez bariér.

V jeho programu budou dvě divadelní inscenace. Festival zahájí 17. září v 10.00 hodin Nádražní blues souboru Bílá holubice v režii Pavla Šimáka a choreografii

Pavla Rychetského a Denisy Musilové, o den později v 10.00 hod. bude následovat v divadelním sále centra Coultour na Černé louce představení Cirkulace souboru Setkání Brno v choreografii Terezy Lepold Vejsadové.

V tanečním sále Hnízdo na Černé louce připravuje v rámci festivalu soubor Bílá holubice ve dnech 17. a 18. září v 10.30 hod.



komponovaný pořad nazvaný Jak se dělá Bílá holubice, v němž jeho průvodci divákům ukáží, jak vznikají společné choreografie, jak vypadá trénink a v závěru programu si budou moci diváci vyzkoušet i společný tanec s umělci Bílé holubice. Od 14. do 18. září bude v areálu Černé louky otevřena kavárna Potmě. Návštěvníci kavárny si v absolutní tmě budou moci vyzkoušet, jak a s jakými pocity se musejí

vyrovnávat v podobných zařízeních nevidomí lidé. Návštěvníkům kavárny se budou věnovat zrakově postižení baristé a jistě to bude zajímavé a obohacující setkání.

Vstupenky na jednotlivá divadelní představení i doprovodné akce festivalu si můžete rezervovat už dnes na tel. čísle 725 118 883.

(rw)

Zrušení koncertu Všechny barvy duhy

Letošní pandemie koronaviru SARS-CoV-2, způsobujícího onemocnění Covid-19, zamíchala kartami na mnoha místech a narušila dlouho připravované plány a aktivity. Zasáhla i do našich letošních příprav koncertu Všechny barvy duhy, který se měl uskutečnit v úterý 2. listopadu v Divadle Antonína Dvořáka. Bohužel, z důvodu

nepředvídatelného dalšího vývoje této pandemie, ale i z finančních důvodů, jsme se po dohodě s naším zřizovatelem rozhodli letošní XIV. ročník koncertu zrušit a přesunout jeho konání na příští rok. Věříme, že se nám koncert podaří uspořádat za mnohem příznivějších okolností, než tomu bylo letos.

(rw)



Personálie

OTEVŘENÝ DOPIS ŘEDITELE ORGANIZACE

Vážené kolegyně a kolegové,
obracím se na Vás s požadavkem, abyste dodržovali právní předpisy a pravidla, týkající se ochrany osobnosti (týká se jak klientů, tak zaměstnanců).

Právo na ochranu osobnosti je zaručeno každému, přičemž osobností se rozumí

především život a důstojnost člověka, jeho zdraví, jméno, vážnost, čest, soukromí a projevy osobní povahy. Toto právo je zaručeno již na ústavní úrovni Listinou základních práv a svobod, a zpřesněno a doplněno sankcemi v příslušných zákonech. Kromě všeobecné ochrany prostřednictvím občanského zákoníku

jde např. o zákon o ochraně osobních údajů, trestní zákoník, zákoník práce nebo o tiskový zákon. Jedná se tak o tzv. osobnostní práva člověka. Každá jiná osoba je povinna zdržet se zásahu do osobnostních práv člověka, které požívají ochrany, ledaže k tomu existuje nějaký zákonný důvod, případně udělí-li tím dotčená osoba svůj výslovný ústní nebo písemný souhlas.

Jestliže někdo zasáhne neoprávněně do osobnostních práv člověka, má dotčená fyzická osoba právo domáhat se, aby bylo upuštěno od neoprávněných zásahů do práva na ochranu jeho osobnosti, aby byly odstraněny následky těchto zásahů a aby jí bylo dáno přiměřené zadostiučinění. Právo na přiměřené zadostiučinění může být přiznáno i v penězích.

V občanském zákoníku se jedná především o část Podoba a soukromí, § 84 - "Zachytit jakýmkoliv způsobem podobu člověka tak, aby podle zobrazení bylo možné určit jeho

totožnost, je možné jen s jeho svolením." Kdo poruší toto ustanovení, nese odpovědnost za soukromoprávní delikt v souvislosti s porušením práva na ochranu osobnosti, příp. i trestní odpovědnost.

Pořizování fotografií klientů nebo zaměstnanců pro soukromé účely je nejen porušením občanského zákoníku, ale také závažným porušením povinnosti zaměstnance vyplývající z právních předpisů vztahujících se k zaměstnancem vykonávané práci, s vyvozením příslušných závěrů podle zákoníku práce. V případě zveřejnění takových fotografií nebo jejich poskytnutí někomu, kdo je zveřejní, může být tento postup podle závažnosti posuzován také jako trestný čin.

V Ostravě dne 12. 6. 2020

PhDr. SVATOPLUK ANIOL
ředitel organizace

Pracovní výročí

Čas letí, jako voda, což nepochybně může potvrdit každý, kdo oslavuje nějaké výročí, ať již životní nebo pracovní. A deset, patnáct, dvacet nebo více let na jednom pracovišti, to je také důvod k malé nebo větší oslavě. Desetiletí práce v naší organizaci oslaví letos v srpnu naše pečovatelky (pracovnice v sociálních službách) - paní **Dana Ošťádalová** z Domova Barevný svět a paní **Petra Nemetzová** z Domova Hladnovská a pomocník v kuchyni stravovacího provozu Domova Barevný svět pan **Radim Nováček**, stejné výročí pak připadá na září pro další naše kolegyně pečovatelky – paní **Ivetu Navrátilovou** a **Lenku Svačinovou** z Domova Barevný svět a **Marii Herákovou** a **Janu Musálkovou** z Domova na Liščině. Patnáct let jsou věrní naší organizaci paní **Anna Kalousková** – pečovatelka z domku Domova na Liščině v Kanczuckého ulici a pan **Stanislav Vajdík**, řidič z autoprovozu naší organizace. Oba naši kolegové oslaví toto výročí v červenci, v srpnu pak paní **Zuzana Prokšová**, pečovatelka z Domova Jandova, která je v současné době na mateřské dovolené a v září pak dvě pracovnice v sociálních službách - paní **Žaneta Kubačková** z Domova Barevný svět a paní Marie **Lachendrová** z domku Domova na



Liščině v Petřkovicích. Pětadvacáté výročí svého působení ve Čtyřlístku bude slavit v červenci paní **Šárka Čašová** – pracovnice v sociálních službách Domova Barevný svět a v září pak paní **Šárka Daitšová** – pracovnice v sociálních službách Domova Jandova. Všem našim kolegyním a kolegům děkujeme za jejich vytrvalost, obětavost a věrnost nejen naší organizaci, ale i profesi, kterou si zvolili.

Vítáme mezi námi

Ani v tomto čtvrtletí se personální pohyb v naší organizaci nezastavil. Během posledních tří měsíců k nám nastoupilo celkem třináct nových zaměstnanců různých profesí. Je mezi nimi šest pracovníků v sociálních službách – paní **Halina Sikorová**, jež nastoupila v dubnu do Domova Jandova, paní **Alena Muroňová** a paní **Danuše Štěpánová** posílily v březnu a v dubnu řady zaměstnanců Domova Třebovice, v Domově na Liščině je to od května paní **Monika Vachtarčíková** a v Domově na Liščině jsou to od května paní **Kateřina Najvarová** a pan **Dominik Přechek**. Do Centra pracovní činnosti nastoupila v dubnu jako nová sociální pracovníce paní

Bc. Jana Homolová, DiS., a řady našich zdravotníků posílila rovněž od dubna nová vedoucí sestra, paní **Bc. Martina Schrötterová** (viz rozhovor na str. 6 - 7) a v květnu pak všeobecná sestra, paní **Ivana Krpcová**. Od června pracuje na správně organizace na pozici administrativní a spisové pracovníce také paní **Petra Chamrádová**. Stravovací provoz v Domově Barevný svět a v Domově na Liščině posílil v červnu příchod dvou nových kuchařů – paní **Moniky Starkové** a pana **Miroslava Vacka** a ve stejném období k nám také nastoupil jako nový elektrikář pan **Richard Wagner**. Všem přejeme hodně úspěchů na jejich nových pozicích.



*Krásné léto s nebem bez mráček,
přeje redakce časopisu Zrcadlo!*

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: sekretariat@ctyrlistekostrava.cz, prmanazer@ctyrlistekostrava.cz. Číslo 2, ročník XIII. Náklad: 43 kusů. Neprodejné. **Zodpovědný redaktor:** Mgr. Bohdana Rywíková. **Redakční rada:** PhDr. Svatopluk Aniol, Mgr. Bohdana Rywíková, Mgr. Šárka Změlíková, Bc. et Bc. Lukáš Křupala, Bc. Marek Lastovica, Iva Hyklová. Příští číslo vyjde v září 2020. **Časopis Zrcadlo v tištěné podobě nelze šířit mimo jednotlivá zařízení vydavatele, pořizovat kopie časopisu nebo jej předávat jiným osobám.**