



ZRCADLO

Čtvrtletník Čtyřlístku – centra pro osoby se zdravotním postižením Ostrava,
příspěvkové organizace, ročník XIV., číslo 1., březen 2021

Covid-19 ve Čtyřlístku:

PROOČKOVÁNO!

V pátek 26. března jsme si u nás ve Čtyřlístku konečně mohli oddechnout a konstatovat: ano, máme proočkováno. Začali jsme s očkováním už 14. ledna letošního roku jako jedna z prvních organizací sociálních služeb v Moravskoslezském kraji. Vakcíny proti onemocnění Covid-19 od americké firmy Moderna jsme obdrželi jako vůbec první v kraji. Zdravotníci z Fakultní nemocnice Ostrava nám přivezli 260 vakcín a další zdravotnický materiál. Krátce zaškolili naše zdravotní sestry a mohlo se začít s očkováním zaměstnanců a klientů, kteří se sem sjeli ze všech našich zařízení z různých částí Ostravy.

Už pár týdnů před touto událostí rozeslal ředitel organizace do všech zařízení nabídku očkování, která se týkala především klientů a zaměstnanců v přímé péči. Seznamy se začaly rychle plnit, i když ne všichni hned napoprvé projevíli zájem, a to jak ze strany rodičů a opatrovníků klientů, tak zaměstnanců samotných.

„Souhlasy rodičů a opatrovníků klientů byly samozřejmě podmíněny také doporučením lékařů,“ vysvětluje ředitel organizace, PhDr. Svatopluk Aniol, *„ale i tak byl zájem poměrně velký, a to jak ze strany klientů, tak zaměstnanců.“*

Výsledek očkování byl samozřejmě povzbudivý i pro ostatní, takže mnozí z těch, kteří zaváhali s očkováním v první vlně, se mohli přihlásit v dalším termínu, kdy bylo k dispozici dalších 90 dávek vakcíny Moderna. Poslední vakcíny druhé dávky obdrželi klienti a zaměstnanci Čtyřlístku 26. března. Celkem aplikovali



zdravotníci Čtyřlístku 350 každé z obou dávek vakcíny Moderna, což se projevilo i na výrazném snížení pozitivně testovaných klientů organizace.

„Někteří z klientů se nemohli nechat naočkovat kvůli onemocnění nebo právě probíhající karanténě, ale stále jsme měli připravené náhradníky. Někdy to představovalo organizační problém, protože každá ampulka s vakcínou Moderna obsahuje 10 dávek... Celkem jsme

oběma dávkami vakcíny naočkovali 146 klientů a 204 zaměstnanců," konstatuje ředitel organizace.

„Covid jsme zvládli celkem dobře, a to nejen díky očkování“ pochvaluje si i vedoucí sestra Čtyřlístku, Mgr. Martina Schrötterová a dodává: „Už před očkováním bylo velkou výhodou i to, že jsme mohli separovat nemocné s covidem od zdravých a rizika nakažení jsme minimalizovali díky naší dobře připravené covid-zóně. Využili jsme ji pro téměř 60 klientů, kteří se setkali s nákazou koronavirem, někteří byli izolováni v domácí péči... Nezaznamenali jsme však žádný vážnější případ onemocnění Covid-19.“ Spolu s Martinou Schrötterovou tvořily náš očkovací tým další dvě vyškolené zdravotní sestry: Bc. Jana Vejlupeková a Věra Jendryková s administrativní podporou Bc. Petry Chamrádové, Jany Duškové, Žanety Švestkové a Petra Nemináře. Na všechny očkované klienty i zaměstnance odborně dohlížela praktická lékařka, MUDr. Renáta Týnová.

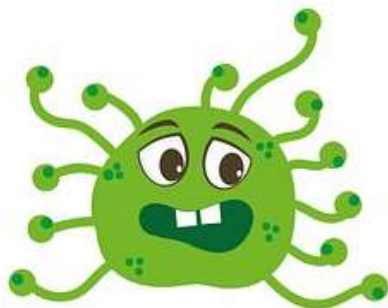
V souladu s mimořádnými opatřeními ministerstva zdravotnictví se u nás ve Čtyřlístku testuje i nadále třikrát týdně, v případě potřeby i ve zbývajících dnech, až do odvolání. Podle slov ředitele organizace, Svatopluka Aniola, se však okruh testovaných rozšířil až na 550 lidí. Naštěstí se počet testovaných snížil o ty, kteří již byli očkovaní. „Kromě klientů musíme testovat bez rozdílu i všechny zaměstnance včetně externího personálu, jako jsou například strážníci nebo úklidové služby. Pojišťovny nám testy proplácejí, ale problém je v tom, že testy musíme nakupovat průběžně, zatímco platby od pojišťoven docházejí i s několika měsíčním zpožděním. Testy na týden nás stojí 40 tisíc korun, za měsíc už je to 160 tisíc... Se zpožděnými zpětnými platbami pojišťoven se zvětšuje náš deficit, což znamená značný problém. K tomu je ještě třeba připočítat nákupy respirátorů, které však hradíme z vlastních zdrojů.

Potřebujeme jich 5 tisíc na měsíc, za rok za ně utratíme cca 900 tisíc korun. Při dodržení všech hygienických doporučení to představuje významné finanční částky, které nejsou zahrnuty do našeho rozpočtu.“



Každopádně alespoň jedna dobrá zpráva je v tom, že většina klientů organizace i významná část zaměstnanců je už dnes před koronavirovou nákazou poměrně dobře chráněna očkovaním. A čas prověří, nakolik účinná a racionální byla i další opatření k ochraně zdraví a životů klientů a zaměstnanců, která přijímáme v situaci, jež je nová a nečekaná pro každého z nás.

Text a foto: **BOHDANA RYWIKOVÁ**



Bylo, nebylo...

Z dětství si určitě každý z nás pamatuje, že takto začínaly mnohé pohádky. Dovolte, abych vám jednu takovou pohádku napsala. A přesně tak, jak začínají ony pohádky, bude to vyprávění o tom, jak BYLO a pak NEBYLO.

Testování

napříč celou organizací bylo v plném proudu, když tým JéPéMéŽet (=Jana Vejlupeková, Petr Neminář, Martina Schrötterová a Žaneta Švestková) přijel i k nám do Výškovic. Roušky nasazeny. Všichni připraveni na intimní blízké setkání s tyčinkou, která zasáhne naše čichové

ústroj. S kolegyní, u které se později ukázal pozitivní výsledek testu, jsme stály vedle sebe. Ona sundala roušku, posadila se a byl na ní vykonán úkon stěru. Po tom zašimrání v nose si snad každý nějak odfrkl, oddechl.... A zatímco procházím kolem oné kolegyně, sundávám si roušku a jdu se připravit. A kdož mne

zná, obzvláště tým JéPéMéŽet ví, že než u mne započnou jakékoli procedury, musím se „vychechtat“ a uklidnit, aby tyčinka s mým nosem netancovaly tango, či chachu (čachu).

A v této chvíli se určitě kovidácká potvůrka přilítla do mých útroby a začala se usazovat. Ale nebyla dost rychlá. Tým JéPéMéŽet byl rychlejší. Tyčinkou zachytil kovidáckou potvůrku, která ke mně sotva doputovala, a vzala si ji jako testovací vzorek.

Takže je jasné, že tým mne zachránil ze spárů oné chlupaté příšerky, a výsledek byl pozitivní. A kurec! Nastalo další kolo testování. Ještě tam kousek potvůrky zbyl, potvrzeno, pozitivní. A opět další stěry pro hygienu... Po tomto vzrůšu nastává čekání na SMS. Čekání první den v karanténě. Čekání druhý den v karanténě. A ve středu pozdě odpoledne bylo

rozhodnuto. **NEGATIVNÍ.** Negativní? Ty jo! Testovací tyčinka mne zbavila kovidácké potvůrky. Super! Zvrat během několika dní, kdy v pondělí **BYLO** a ve středu **NEBYLO!**

(Text napsán s respektem k nemoci a s poděkováním

našemu testovacímu týmu JéPéMéŽetu – paní Mgr. Martině Schrötterové, Bc. Janě Vejlupekové, Žanetce Švestkové a Pétovi Neminářovi.)

Text a foto: **GABRIELA ŘEHÁKOVÁ**
Domek Výškovic



POMÁHÁME, PROTOŽE CHCEME

V čase, který je náročný pro mnohé lidi kolem nás, se zvedla velká vlna solidarity. V našich řadách tomu nebylo jinak. Jsem ráda a obdivuji ty kolegy, kteří se rozhodli pomoci druhým. Začalo to šitím roušek pro ostatní spoluobčany, zajišťováním nákupů pro naše blízké, či staroušky v našem okolí a podobně.



Stejně jako loni na jaře i v dalším „covidovém období“ se vlna solidární pomoci nese dál. A tak se loni před Vánoci někteří

z nás stali Ježíškovými vnoučaty, aby splnili přání babičkám a dědečkům v domovech pro seniory nákupem věcí, které si přáli. I různé aliance

a nadace byly rády za finanční dary, díky nimž mohou fungovat dále.

Také pomoc zvířatům nám nebyla cizí. Mohli jsme si „zaplatit“ snídani například s turaky velkými, oběd s hrošíky liberijskými a večeři s hrochy obojživelnými v Safari Parku ve Dvoře Králové. A pokud vím, podařila se loni na podzim také u nás potravinová sbírka ve prospěch ostravské Potravinové banky.

I přesto, že pracujeme v pomáhající profesi, jsem ráda, že umíme a chceme pomáhat i jinde, než u nás v práci.

GABRIELA ŘEHÁKOVÁ

Události

Čtyřlístek v nové struktuře

Jak jsme o tom psali již v minulém čísle časopisu Zrcadlo, v souvislosti s transformačním procesem v naší organizaci, který letošním rokem vstupuje do svého finále, se od 1. ledna letošního roku změnila organizační struktura Čtyřlístku, a to především pokud jde o jeho domovy pro osoby se zdravotním postižením: Domov Barevný svět, Domov na Liščině a Domov Jandova.

Každý z těchto domovů tvoří od letošního roku několik samostatných domků, které mají své adresy v různých částech Ostravy. Domov Barevný svět bude mít nově kapacitu 48 klientů ve čtyřech samostatných domcích v Ostravě-Nové Bělé, Ostravě-Výškovicích, Ostravě-Petřkovicích a Ostravě-Lhotce. Domov na Liščině má od letošního roku kapacitu pro 57 klientů a je rozprostřen na pěti adresách: v Ostravě-Hrušově (3 domky), Ostravě

Heřmanicích a ve Slezské Ostravě. Ve druhé polovině roku přesídlí do nových domovů také všichni klienti Domova Jandova, jenž bude nabízet pobytové služby 54 klientům ve čtyřech domcích v Ostravě-Zábřehu (2 domky) a v Ostravě-Svinově (2 domky).

Aktualizované informace budete nacházet na webových stránkách jednotlivých zařízení naší organizace.

Text a foto: (rw)

TŘICETILETÍ JANY VEJLUPKOVÉ

Ač se to zdá být k nevíře, v letošním roce uplyne již třicet let od chvíle, kdy byla dokončena stavba největšího zařízení naší organizace – Domova Barevný svět a správy organizace v Ostravě-Muglinově. V bažinaté proláklíně vilové čtvrti ohraničené ulicemi Hladnovskou a Komerční, se na sklonku 80. let minulého století začal budovat nový stacionář pro mentálně postiženou mládež. Byl otevřen v roce 1991 (dnes Domov Barevný svět) a v této největší a ve své době jedné z nejmodernějších ústavních budov se poskytovaly pro široký terén kromě pobytových sociálních služeb také diagnostické služby. Své sídlo zde našlo i dobře vybavené rehabilitační oddělení a správa organizace. Od 1. ledna následujícího roku pak začala psát svou historii nová organizace: Ústav sociální péče pro mentálně postižené, která až do vzniku Čtyřlístku – centra pro osoby se zdravotním postižením Ostrava (1. 1. 2001), poskytovala své služby dětem a dospělým s mentálním postižením v sedmi zařízeních v různých částech Ostravy (Domov Barevný svět, Diagnostické centrum, Dětské centrum, Domov na Liščině, Denní a týdenní stacionář Třebovice a Škola života).

Je mezi námi jen málo těch, kteří v naší organizaci působí od jejího vzniku až dodneška. Ale několik pamětníků mezi námi přece jen je, a proto jim chceme věnovat místo v každém letošním čísle časopisu Zrcadlo. Mezi prvními jsme oslovili paní **Bc. Janu Vejlupkovou**, vedoucí Domova Jandova.

■ Kam až sahají tvoje vzpomínky na začátky ve Čtyřlístku?

Po ukončení střední školy jsem pracovala jako zdravotní sestra v jeslích. Pak přišla nabídka práce v tehdejší denní stacionáři pro mentálně postiženou mládež (Škole života) v Thomayerově ulici ve Vítkovicích, který ještě patřil pod Městský ústav sociálních služeb, sídlící v Ostravě-Porubě. Byla jsem zvyklá na

práci s malými dětmi, ale když jsem 1. února 1991 nastoupila, byl to pro mě docela šok. Úplně jiná práce, úplně jiné děti. Už tehdy se však vědělo, že za pár dnů (18. února) se budeme stěhovat do nově zrekonstruované bývalé školky v ulici Jandova v Ostravě-Zábřehu. Tehdy ještě byla mou vedoucí staniční sestra Jana Petrošová, která mi dala vybrat, zda chci pracovat na rehabilitačním oddělení anebo jako zdravotní sestra v tehdejší Dětském centru v Jandově ulici. Vybrala jsem si práci zdravotní sestry v Dětském centru, jež vedla paní Zdena Davidová. Nikdy jsem toho nelitovala. Byla jiná doba, jiný styl práce, ale moc ráda na tyto začátky vzpomínám.

■ V čem to bylo jiné?



Nebyly ještě takové multioborové týmy, jako jsou dnes. Všeobecné sestry a tehdy ještě ošetřovatelky tvořily jeden společný tým. Pracovaly jsme společně bez rozdílů odbornosti, přesto každý věděl, co je třeba udělat. Na prvním místě byl vždy zájem a prospěch klientů. Velmi brzy jsme začali s přípravou prvních individuálních plánů a už tenkrát jsme také dělali s klienty spoustu aktivit, jezdili na výlety a časem i na ozdravné pobyty na chatu do Pstruží. Všichni jsme pracovali s velkým elánem, protože nebylo tolik papírování, měli jsme více času věnovat se dětem. Samozřejmě existovaly věci, které jsou dnes už nemyslitelné: klecová lůžka, obrovské ložnice, kde spalo i 16 klientů pohromadě. Oblečení pro klienty se nakupovalo centrálně, takže všichni nosili stej-



ná trička, stejné tepláky, pro děti se zdravotním postižením nebyla povinná školní docházka... Z dnešního hlediska něco nemyslitelného, ale v jednom směru byla ta práce stejná jako dnes: klient vždy na prvním místě.

■ Pokud vím, vždy když jsme s novými zaměstnanci navštívili váš domov (po Dětském centru to byl Domov Beruška, pak Domov Jandova), každý toužil pracovat u vás. Čím to?

Vždycky jsme tvořili velmi soudržný, trvalý kolektiv. Změny nastávaly jen tehdy, pokud někdo odešel do důchodu nebo na rodičovskou dovolenou. Zakládali jsme si na tom, že chceme dětem vytvářet takové prostředí, aby

se opravdu cítily jako doma. Lidé neodcházel, kolektiv byl výborný. Zdenka Davidová byla skvělá vedoucí, a když odcházela do důchodu, nesli jsme to všichni velmi těžce. V roce 2007 jsem přechodně pracovala jako zdravotní sestra v Domově Barevný svět, kam mě vedení povolalo z Dětského centra. To jsem opravdu obrečela, i když jsem si pak zvykla a práce tady se mi začala líbit. Dokonce jsem chvíli váhala, jestli mám přijmout nabídku vrátit se na Berušku jako vedoucí oddělení ošetřovatelské péče... ale Beruška vždy byla a bude má srdečná záležitost. V roce 2010 odcházela Zdenka Davidová do důchodu a staniční sestra Jana Petrošová krátce poté taky. Zdena před svým odchodem pátrala, komu by předala funkci vedoucí zařízení

a její volba padla na mě. Tehdy už jsem byla zvyklá vést kolektiv zdravotních sester i pracovníků v sociálních službách, takže v tomto ohledu mi zkušenosti nechyběly. V té době jsem také dokončovala studium na vysoké škole, obor ošetřovatelství a Zdenka Davidová si prosadila u vedení, abych se stala její nástupkyní. A tak jsem červnu 2010 dokončila školu a nastoupila do Domova Beruška jako vedoucí.

■ Co považuješ za „zlověstné okamžiky“ ve své pracovní kariéře?

Prvním byl určitě zmíněný nástup do funkce vedoucího zařízení. Z přímé péče o klienty jsem najednou seděla v kanceláři, v podstatě jsem změnila profesi. Místo péče o zdraví dětí jsem se musela naučit „pečovat“ o chod

celé „Berušky“. Nikdy nepřestanu být vděčná paní Davidové za čas, který mi věnovala, když mě zaučovala, vysvětlovala jak se „to“ či „ono“ dělá, kam a komu se „to“ posílá... Další zlom přišel v letech 2013-2014, kdy náš domov procházel velkou rekonstrukcí financovanou z evropských fondů. Měli jsme tehdy ze zapojení do projektu obrovskou radost, těšili jsme se na novou, lepší podobu Berušky. I do té doby jsme postupně upravovali prostředí domova tak, aby se tady děti cítily co nejpříjemněji. Došlo k několika menším úpravám, vznikly pokoje s menším počtem lůžek, domácnosti



už vypadaly lépe, ale některé pokoje zůstaly průchozí, pořád to bylo takové „ústavní“.

Na přípravě rekonstrukce v roce 2013 jsme hodně spolupracovali s Andrejem Foltýnkem, který tehdy ještě pracoval na evropských projektech na krajském úřadu a náš projekt zpracovával. Stavební dispozice budovy nám nedovolovaly všechny úpravy, jaké bychom si přáli, ale hodně se toho dalo změnit, předělat. Vznikly tak tři samostatné domácnosti a rehabilitační oddělení. Když jsme se nastěhovali do nově zrekonstruovaného domova, byli jsme nadšení, bavilo nás zútulňovat nové prostory, dotvářet je tak, aby se tam klientům a vlastně i pracovníkům dobře žilo. Tvořili jsme malý, ale skvěle fungující tým, moc ráda na tu dobu vzpomínám a myslím, že nejsem sama... Když mluvím o týmu Berušky, musím zmínit i naše kuchaře a pradlenky. Jídlo připravované v kuchyni vonělo celým domovem, chutnalo

často „jako od maminky“, zvlášť když vařila paní kuchařka Broňa. Díky pradlenkám Kamči a Renči měly děti i pracovníci dohladka vyžehlené a krásně voňavé oblečení...

Pak přišel další transformační projekt a my jsme se dověděli, že nás čeká další rekonstrukce a další stěhování na zhruba dva roky do Domova Barevný svět a pak do samostatných domečků... tedy další „zlomový okamžik“ v mé pracovní kariéře

■ Jak se těšíte na tuto změnu?

Domov Jandova teď budou tvořit čtyři domečky – nově zrekonstruovaný dům v Jandově ulici, další domek se dokončuje v Syllabově ulici v Ostravě-Zábřehu a dva domky v ulicích U Rourovny a Rošického ve Svinově. Jezdíme se dívat, jak stavby domků pokračují a čím dál víc se těšíme, až se do nich přestěhujeme. Budou krásné, moderní, s velkou zahradou, kvalita bydlení pro klienty se hodně zvedne. Práce v domečcích bude jiná i pro pracovníky. Čeká je nové prostředí, nový, samostatnější styl práce. Bude hodně záležet na lidech, jak se budou umět domluvit, vše zorganizovat. Trochu složitější bude se společně setkávat a pořádat společné akce, jak jsme byli zvyklí dosud. Ale i tohle se vždycy dá nějak vymyslet, pokud je ochota a dobrá vůle... Věřím však v soudržnost našeho kolektivu, i proto se dívám do budoucnosti s optimismem. Je to výzva...

Text a foto: **BOHDANA RYWIKOVÁ**

Domek jako klíčka...

Koncem ledna se konečně nastěhovala do nově zrekonstruované vilky v Uhrově ulici v Ostravě-Heřmanicích devítičlenná skupinka klientů dvou stávajících domovů Čtyřlístku – centra pro osoby se zdravotním postižením Ostrava - Domova Barevný svět a Domova Jandova. Celý rok se těšili na dokončení rekonstrukce rodinného domu v Ostravě-Heřmanicích, který je jedním z osmi projektů organizace Čtyřlístek, z nichž prvních pět nových domků bylo dokončeno již





Na rekonstrukci domu v Uhrově ulici byla vynaložena částka ve výši 11,2 milionu korun. V jeho budově jsou dvě samostatné, moderně vybavené domácnosti s technickým zázemím - a zahradou. O klienty, kteří vyžadují celodenní péči, se stará v nepřetržitém provozu osm pracovníků v sociálních službách spolu s vedoucí domku Petrou Thérovou. „Na tuto změnu se naši klienti připravovali téměř rok,“ uvádí Petra Thérová a dodává: „Přestože jsou ze dvou různých domovů, mohli už v tomto přípravném období bydlet společně a také se rozhodnout, s kým by případně chtěli sdílet pokoj. Ty jsou buď jednolůžkové, nebo dvoulůžkové. Chodili se dívat, jak postupují stavební práce na rekonstrukci a těšili se, až se nastěhují do nového...“ Klientům se v novém

v roce 2019 a další tři (dvě rekonstrukce a jedna novostavba) se dokončují letos.

domově dostává nejen kvalitní péče, na jakou jsou zvyklí, ale i pohodlné bydlení, více soukromí a zároveň dostatek prostoru na společná setkávání jak uvnitř budovy, tak na zahradě při volnočasových aktivitách v každém ročním období.

Jen pár dnů poté, co se klienti Domova Jandova a Domova Barenvův svět nastěhovali do svého nového bydliště, vydala jsem se za nimi na návštěvu. V kuchyni voněl právě uvařený ovocný čaj a v obývacím pokoji už také hrála televize, kterou sledovali Petra

s Dominikem a Tomášem. Ve tvářích obyvatel domku byla znát radost a dobrá nálada. To mi potvrdil i Danek, který teď sdílí pokoj s Honzíkem. Petra, Dominik a Jirka mě hrdě provedli novým domovem i svými pokoji, jež jsou už téměř dokonale zabydlené. Postele ustlané, na poličkách oblíbené předměty... I společné prostory chodeb a schodiště už zútulňují pokojové rostliny a dekorativní předměty. „A podívej se z okna! Co tam vidíš?“ zkouší mě Jirka a ukazuje do zahrady. „Podívej, jaký máme altán!“ Všichni už se samozřejmě moc těší na jaro, až se zahrada zazelená, stromy rozkvetou a bude hřát sluníčko. Plány jsou velké.

Text a foto: **BOHDANA RYWIKOVÁ**



Putování za humny

V sobotu 16. ledna odpoledne jsme se vydali kousek za humna – tři klienti třebovické chráněnky – Lenka Máchová, Božena Pěkníková a Pavel Halata. Městskou dopravou jsme cestovali sotva hodinu. Vystoupili jsme v Hrabové – Šídlovci. Městský obvod Hrabová je součástí Ostravy. Ještě v minulém století to byla vlastně taková vesnice. A je to znát dodnes. V dobrém slova smyslu. Jsou tu hezké procházky nebo projížďky na kole, v zimě sportování na běžkách...

Prošli jsme jen částí naučné stezky kolem pěti informačních tabulí. Celou jedenáct kilometrů dlouhou trasu kolem čtrnácti tabulí a v teplotě hodně pod bodem mrazu, jsme nemohli projít. Na internetu jsme se mohli dozvědět více o historii. První zmínka o Hrabové je z roku 1297. Věděli jste, že v Hrabové se narodil básník Vilém Závada? Že místní chloubou - dřevěný kostelík sv. Kateřiny, který tu byl už od 16. století, bohužel před lety vyhořel a byla vystavěna jeho replika? Tak tedy k němu jsme se vypravili. Cestou jsme viděli na zahradě pasoucí se koně. Pod nohama nám křupal sníh, pozorovali jsme běžkaře i děti stavějící sněhuláky. Kolem dováděli pejskové v právě napadaném sněhu. Byli jsme jak v jiném místě než v Ostravě. Ale i náš třebovický park byl pokryt bílou peřinou. I tam jsme nacházeli sněhové postavy. Doma v chráněnce jsme si uvařili čaj a ještě chvíli si povídali o hezkém odpolední.

V létě se do Hrabové znovu zajedeme podívat a navštívíme hřebčín, projdeme se kolem



řeky Ostravice, budeme pozorovat přírodu a poznáme jih našeho města ještě lépe.

Text a foto: **VLADIMÍRA DOHNALOVÁ**
Chráněné bydlení Třebovice

Vzdělávání v projektu „Žít normálně“

Přestože letošním rokem budou ukončeny naše velké transformační projekty dostavbou posledních ze třinácti plánovaných staveb a rekonstrukcí domků pro klienty Domova Barevný svět, Domova na Liščině a Domova Jandova, tím naše projekty nekončí. Odbor sociálních věcí Krajského úřadu Moravskoslezského kraje připravil pro Čtyřlístek nový vzdělávací projekt, jenž bude financován z Operačního programu Zaměstnanost v rámci výzvy 7 s názvem „Žít normálně“ a v podstatě navazuje na náš končící transformační proces.



Transformace pobytových služeb samozřejmě vyžaduje od poskytovatelů sociálních služeb řadu znalostí, dovedností, ale také schopností vyhodnocovat jimi poskytované služby z hlediska kvality i s ohledem na to, zda nedochází k přenosu institucionálních prvků do nových komunitních služeb.

Právě zahajovaný projekt má reagovat na aktuální situaci a potřebu podpory vzniklých a nově vznikajících komunitních sociálních služeb v Ostravě po transformaci domovů pro osoby se zdravotním postižením naší organizace. V návaznosti na transformační proces v období let 2013 až 2021, budou sociální služby Čtyřlístku poskytovány na devatenácti místech v našem městě. Hlavním smyslem projektu „Žít normálně“ je podpora kvality námi

poskytovaných sociálních služeb a minimalizace přenosu ústavních prvků do nových komunitních služeb.

Cílovou skupinou projektu jsou sociální pracovníci, pracovníci v sociálních službách a management jednotlivých sociálních služeb. Jak uvádí garantka projektu „Žít normálně“, paní Mgr. Šárka Změlíková, jeho součástí jsou kromě několikadenních vzdělávacích kurzů na téma Zvládání agrese, Motivační intervence, Předcházení závislosti na službě a Bazální stimulace, také klientské audity, procesní audity, audity kvality, metodická podpora, supervize a odborné konzultace. Aktivitu projektu byly zahájeny letos v březnu a ukončeny budou 31. května příštího roku.

Kultura

Muzikoterapeutka LIBUŠE GAJDOVÁ: PATNÁCT LET S RYTMY



Už více než rok žijeme v podivném stavu pandemie, která ovlivňuje nejen naše životy, ale i naše konání. Střídají se nouzové stavy, tvoří pandemické zákony, avšak koronaviru navzdory život přesto musí plynout dál. Cítíme to tak všichni. Členové naší hudební skupiny RytmY se kvůli opatřením nouzového stavu už pěkných pár měsíců nemohou scházet a společně nacvičovat nový repertoár, ruší svá vystoupení, festivaly ani přehlídky se nekonají.... Ani tato situace však nebrání jeho zakladatelce a vedoucí souboru, paní **Libuši Gajdové** v tom, aby nehleděla dopředu a nepřemýšlela o tom, co bude dál. RytmY totiž právě v letošním roce slaví své „nenápadné“, ale přesto významné výročí: neuvěřitelných patnáct úspěšných let své existence. Měřeno lidským věkem, stojí na prahu dospělosti. Mohou s nadějí hledět do budoucnosti a zároveň je to i dostatečný důvod k ohlédnutí za minulostí. Přestože „naše paní Libuška“ již odešla na zasloužený odpočinek, se svými RytmY se rozhodně nerozloučila. Požádali jsme ji proto o krátký rozhovor a zároveň jakousi rekapitulaci jejích uplynulých patnácti let s RytmY.

■ Kdy začala tvá muzikoterapeutická setkání s klienty, z nichž se později zformoval hudební soubor RytmY?

Opravdu ten čas letí. První setkávání v místnosti muzikoterapie se uskutečnilo v Domově na Liščině v roce 2006, respektive ještě dříve, protože jsem ve výše uvedeném zařízení působila jako vychovatelka od roku 1999. Zpočátku jsem pro klienty vedla pravidelné hodiny muzikoterapie, postupně zajišťovala nákup afrických bubnů od manželů

Plecháčkových, s nimiž jsem se náhodně seznámila v Knihovně města Ostravy, kde měli prezentaci svého spolku Muzikohraní. Aby se naše muzikoterapeutická skupinka klientů rozšířila, postupem času jsem oslovovala další zájemce ze všech zařízení naší organizace. A protože jsme se stále zabývali rytmem na hudební nástroje, bylo nezbytné pojmenovat skupinu. Bylo to zcela spontánní: prostě RYTMY. Poprvé se skupina představila veřejnosti pod tímto názvem v roce 2007 na



koncertu naší partnerské organizace v Polsku a o pár měsíců později pak také na prvním ročníku koncertu Všechny barvy duhy v Ostravě.

■ Čím tě muzikoterapie zaujala a proč si myslíš, že je v životě lidí s mentálním postižením tak důležitá?

Vhodnost a přednost muzikoterapie vidím především v tom, že s její pomocí lze pracovat s klienty jak individuálně, tak především skupinově. Má mnoho podob, nejedná se o vyučovací metodu, ale ucelený přístup k rozvoji hudebního vzdělávání mentálně postižených lidí. Prioritní pro mě bylo nabídnout klientům tuto formu volnočasové aktivity. Nabídnout jim činnost, k níž mají kladný vztah. Nemusejí přitom vnímat hudbu pouze pasivně poslechem, ale aktivně se zapojit do hry na hudební nástroj. Doprovodit hudbu různých žánrů a využít svůj smysl pro rytmus.

Aby byla muzikoterapie zajímavá pro stávající aktivní členy našeho souboru, navázala jsem spolupráci s již zmíněným občanským sdružením Muzikoterapie, které dodnes navštěvujeme. Uvědomila jsem si, že změna prostředí a spolupracovníků bude ku prospěchu věci. Nazvala jsem tuto spolupráci 'návaznou službou'. O tom, že je u klientů oblíbená, není pochyb. Stačí se jen zeptat účastníků těchto muzikoterapeutických setkání...

Muzikoterapie sehrává u lidí s mentálním postižením důležitou roli, protože podněcuje lidskou aktivitu, tvořivost a představivost. Muzikoterapie má dle mého názoru zásadní vliv i na rozvoj komunikace. Nabízí se mu při ní zároveň i pocit úspěchu a potěšení, což je neméně významné.

■ Co všechno by měl podle tebe zvládnout

úspěšný muzikoterapeut?

Zcela jistě by měl být kreativní, aktivně hrát na hudební nástroj, měl by být zároveň také citlivý a vnímavý vůči klientům. Dbát na to, aby pocítili důvěru a bezpečí navzájem, podpořit rozvoj vztahů ve skupině, řídit a napomáhat klientům vnímat sebe i druhé. V neposlední řadě by měl být důsledný, ale také empatický, kamarádský, vždy vnést do terapie radost

z dosažených výsledků. Přicházet s novými nápady – vytvářet příjemné a klidné prostředí, inspirující k dané činnosti. Radovat se společně s klienty, prožívat jejich úspěchy i neúspěchy v životě.

■ Jak jsi ty sama hledala cestu k muzikoterapii?

Při každodenní práci s klienty jsem vnímala, že při jakékoliv činnosti si pouštěli rádio a poslouchali ve volném čase písničky, hudbu různých žánrů z CD a televize. Jak jsem již uvedla, napadlo mě, že využiji svou znalost hry na klavír a pozvu klienty k „Setkání s hudbou“. Byla jsem mile překvapena, že

Paní Libuše Gajdová získala během své muzikoterapeutické práce a vedení souboru Rytmy řadu prestižních ocenění: za dlouholetou práci a mimořádné výsledky ve prospěch osob s handicapem Křišťálový kamínek na slavnostním večeru Evropských dnů handicapu v Ostravě v roce 2013, o rok později pak obdržela skupina Rytmy ocenění Modrý slon ve stejnojmenné multižánrové soutěži v Liberci a v témže roce pak převzala Libuška Gajdová čestné uznání k Mezinárodnímu dni zdravotně postižených, při němž je udělována Cena hejtmana Moravskoslezského kraje. V roce 2017 byla v Liberci oceněna jako Osobnost roku v rámci celostátního projektu Tvoříme duši s podtitulem „Bez bariér v duši i v životě“ jako „významná osobnost, která svou dlouhodobou činností naplňuje myšlenku tohoto celostátního projektu“. V roce 2018 postoupila skupina Rytmy pod vedením paní Libuše Gajdové do finále celostátního multižánrového festivalu Nad oblaky v Olomouci, odkud si odvezla Cenu za umělecký dojem.

moje aktivizační činnost se jim líbila a rádi se vraceli. Zpočátku jsme upřednostňovali zpěv a rytmickou hru na doprovodné nástroje. Nabídla jsem jim pravidelná setkávání v místnosti, která sloužila jen pro muzikoterapii. Později jsem začala přemýšlet o tom, jak vytvořit skupinu a který hudební nástroj by byl vhodný pro skupinovou terapii. Samozřejmě, že mé kroky vedly do muzikoterapeutických center. Nadšení bylo tak velké, že jsem ve svém volném čase absolvovala odborné kurzy muzikoterapie v Ostravě, Olomouci, Praze a v Brně pod vedením prestižních a zkušených muzikoterapeutů. Velmi mě oslovila práce s africkými bubny, které jsou netradičním nástrojem a mají svébytný zvuk, jež lze doplnit dalšími hudebními nástroji, např. dřívky anebo třeba i hrou na tělo a podobně.

■ Co tobě samotné přinesla uplynulá léta se skupinou Rytmy?

Jenom radost z dobře vykonané práce. Splnění cíle, který jsem si na počátku dala. Netajím se s tím, že skupina Rytmy je a vždy bude mou srdeční záležitostí. Prožila jsem s nimi mnoho nezapomenutelných zážitků, získala bohaté zkušenosti v práci s lidmi s mentálním postižením. Pochopila jejich potřeby a přání, být jim také oporou v jakékoliv situaci. Vnímat jejich radost, trému, pláč i smích. Ale k tomu, aby skupina mohla dosáhnout svých cílů v plném rozsahu, je třeba poděkovat také týmu mých spolupracovníků, kteří se aktivně zapojili do příprav prezentací skupiny. Je to Mgr. Vladka Kaločová, Bc. Dáša Drobíková a jsi to také ty...

■ Vzpomeň si, co Tě za těch uplynulých patnáct let –

s Rytmy nejvíc potěšilo, co ti dělá největší radost?

Nejvíce mě potěšil zájem klientů a jejich přístup k realizaci našich hudebních vystoupení, zejména zájem veřejnosti, pro kterou jsme se tak pečlivě připravovali.

Důkazem jsou naše prezentace – a zájem o naši skupinu Rytmy na mnoha místech – v České republice. Nedílnou součástí jsou také nezbytné zkoušky a příprava, na kterých se podíleli samotní uživatelé.

Také poznávání života a navazování kamarádských vztahů s jinými členy souborů. Zařazovali jsme do programu i poznávací výlety v rámci několikadenních pobytů na festivalech nebo celostátních soutěžích a přehlídkách mimo Ostravu. Využívali i své schopnosti např. fotografování, díky němuž si klienti mohli zdokumentovat jak zajímavá místa, tak atmosféru soutěží –

v hudební oblasti. Měli možnost setkávat se se zajímavými lidmi – a osobnostmi. Vždy se těšili

Ve stejném roce, v druhém ročníku celostátní soutěže s mezinárodním přesahem – Rekordy handicapovaných hrdinů, pořádané magazínem Vozka pod záštitou hejtmana Moravskoslezského kraje Ivo Vondráka, obdržela jednu z hlavních cen v kategorii Pečující v handicapu (sebeobětující se osobnosti) za svou dlouholetou péči – o osoby se zdravotním postižením – a rozšiřování jejich dovedností – a schopností v oblasti muzikoterapie.

a těší na společné cestování – s pracovníky naší autodopravy, kteří jim vždy vyhověli a pomáhali s ukládáním, nošením bubnů do autobusu –



a vždy je také bezpečně dopravili na stanovené místo. Nemohu opomenout ani spolupráci s Knihovnou města Ostravy a zdejší tradiční vánoční koncerty, se Základní uměleckou školou v Hrabůvce, s tanečním souborem Hazard, samozřejmě i se zapsaným spolkem Muzikohraní, skupinou Tiché rytmy, přáteli ze Semil a z České Lípy a mnoha a mnoha dalšími. Od roku 2019 s námi úzce spolupracuje i hudební pedagog Janáčkovy konzervatoře v Ostravě a aktivní muzikant Jakub Kupčík. O aktivitách naší skupiny si můžete přečíst mnohem víc na webových stránkách organizace Čtyřlístek anebo v časopise Zrcadlo.

Především si však velmi vážím a děkuji za velkou podporu řediteli naší organizace, panu PhDr. Svatoplukovi Aniolovi (*na snímku vpravo s paní Libuškou*), bez jehož pochopení a vstřícnosti bychom nikdy neměli tolik příležitostí k prezentaci souboru i mimo



Ostravu, jakých se nám dostává.

Text a foto: **BOHDANA RYWIKOVÁ** (a archiv redakce)



NÁŠ DANIEL ŽILINSKÝ VE FILMU OSCAROVÉHO REŽISÉRA

Začalo to velmi nenápadně a nečekaně. Jednoho únorového dne přišel na naši adresu e-mail z Prahy od paní Adély Jeriové, jedné ze spoluorganizátorek mezinárodního festivalu Mental Power Prague Film Festival. Několikrát se jej zúčastnili i naši klienti coby (ne)herci filmů ostravské producentky Ivany Martákové. Však máme ještě v dobré paměti filmy Voňavá pochoutka režiséra Pavla Šimáka nebo Volič, pod nímž se režijně podepsal Aleš Juchelka... Ty sklízely festivalové vavříny i našim „filmovým hvězdám“. Tentokrát však byla paní Jeriová prostřednicí úplně jiné nabídky: přímo z produkce oscarového režiséra Jana Svěráka (držitele Oscara za film Kolja a tzv. Malého Oscara za svůj studentský film Ropáci). Ten v současné době připravuje nový film Betlémské světlo, jenž se zčásti odehrává i v chráněné dílně. Jan Svěrák pro menší roli jednoho z klientů této dílny, Radka, potřeboval chlapce ve věku kolem 15 let, jenž by se podle scénáře dokázal naučit několik jednoduchých vět. A tak jsme začali hledat v řadách našich klientů, osvědčených (ne)herců...



Prořednictvím vedoucích zařízení a sociálních pracovníků jsme oslovili možné naše adepty, pořídili fotografie i stručné charakteristiky a hned další den „letěl“ mejlík se jmény a fotkami přímo do filmové produkce Jana Svěráka. Našimi adepty na roli byli Honzík Polhoš, Jirka Válek a Daniel Žilinský z domku Uhrova. Paní Jeriová původně oslovila i další organizace z celé republiky, proto jsme s napětím čekali, zda některý z našich favoritů uspěje. Zakrátko přišla z Prahy zpráva, že náš Danek Žilinský postoupil do užšího výběru. S nadšením jsme zprávu předali hlavně Dankovi a vedoucí Domku Uhrova, paní Petře Théroové. Také jsme hned naplánovali setkání a plnění dalšího castingového úkolu: zvládnout určený text ze scénáře, natočit s Dankem krátké video a znovu poslat do Prahy. Podařilo se! Teď už jen zbývalo držet palce.

Za pár dnů jsme už měli důvod jásat: náš Danek byl vybrán do role Radka, klienta chráněné truhlářské dílny. Krátce nato také z Prahy došel filmový scénář, napsaný podle jedné z povídek Zdeňka Svěráka. Konečně jsme si mohli přečíst, o čem film **Betlémské světlo** bude. Vypráví o spisovateli, jemuž se během psaní začnou plést do reálného života jeho literární postavy. Jak prozradil režisér Jan Svěrák, tento film je zároveň i darem jeho otci Zdeňkovi, který právě v těchto dnech slaví 85. narozeniny a v Betlémské světlo si zahraje hlavní roli spisovatele Karla Švejnohy.

Spolu se scénářem nám také přišlo pro Danka pozvání na kostýmní zkoušku do Prahy.

A tak začaly přípravy na „výlet“ do naší metropole ke kostýmové zkoušce a první setkání s režisérem, plánované na středu 17. března. Najít vyhovující vlak, domluvit přesun z nádraží na místo setkání, připravit penízky, jídlo atd. A kromě toho také řešit cestování napříč republikou v „době kovidové“, kdy je zakázáno přejít i do jiné obce, což nám přípravy maličko zkomplikovalo. Ale my se tak lehce nevzdáváme. Teta

Vladka, vyzbrojená všemi možnými i nemožnými papíry, potvrzeními, čestným prohlášením i pozvánkou s důvodem cesty do matičky stovčaté, byla lehce nervózní z toho, zda to všechno bude stačit...

Ranní vlak Ostravan přijel jen s maličkým zpožděním. Naštěstí jsme s Dankem obsadili prázdné kupé a celou dlouhou cestu jsme



Na snímku Daniel Žilinský s režisérem Janem Svěrákem. Vlevo nahoře záběr na aktéry truhlářské dílny z Betlémského světla...

v něm jeli sami. Povídali jsme si o filmu, o jeho ději i o tom, co nás v Praze čeká. A tak nám cesta rychle uběhla. Žádná kontrola, kromě té „Předložte jízdenky, prosím“, a proto jsme ani nezjistili, jestli máme veškeré 'covidové' cestovní dokumenty správně vyplněny. U hlavního nádraží v Praze už na nás čekal pohodlný taxík s příjemným panem taxikářem, který nás bezpečně dovezl až na místo. Ještě jsme podstoupili nutné antigenní testy a pak už se na Danka vrhly kostymérky, aby vybraly ten nejvhodnější kostým pro roli Radka. V kostýmech všichni přítomní (ne)herci, klienti filmové chráněné dílny, čekali na setkání s režisérem Janem Svěrákem.

Pan Svěrák pochválil výběr kostýmů a začal s chlapci zkoušet jejich role. Byl to opravdu zážitek sledovat při práci nefalšovaného profesionála. Nesčetněkrát si hoši zopakovali své vstupy a také jim pan režisér prozradil, kdo bude hrát mistra Chráněné dílny. Ale to je za-

tím pro ostatní tajemství. Jejich snahu ocenil velkou pochvalou a pak už se naši kamarádi rozloučili a zamířili do svých domovů - do Žatce, do Kroměříže, do Kralup a my s Dankem do taxíku směrem Praha, hlavní nádraží. Na nádraží jsme měli pár desítek minut času do odjezdu vlaku a tak jsme ještě „prubli“ metro. Pro Danka to byla malá/velká premiéra, protože metrem ještě nikdy nejel. Jedna stanice na Muzeum tam a jedna stanice zpátky na „Hlavák“ byla sice krátká jízda, ale příště snad budou podmínky lepší.

Cestou zpátky do Ostravy nám hlavou probíhaly zážitky celého dne a než jsme se nadáli, byli jsme doma. Koncem března se do Prahy opět vrátíme – tentokrát už na řádné natáčení dvou scén Betlémského světla podle scénáře. O tom, co nás tam ještě potká, napíšeme zase do příštího vydání Zrcadla...

Text: **VLADIMÍRA KALOČOVÁ a (rw)**

Foto: autorka



Loučení s Prahou – Daniel Žilinský po své první „filmové“ zkušenosti...

Kreativní ateliér nezahálí

Kvůli tíživé situaci, která nastala v souvislosti s pandemií onemocnění Covid-19, musel být i Kreativní ateliér Domova na Liščině

na čas uzavřen. Přesto se nezahálelo a pracovnice Kreativního ateliéru – Marie Heráková spolu s Martinou Skýbovou se

vydaly za klienty do jednotlivých domácností domova, aby pomáhaly kolegyním v přímé péči. Od 1. února se Kreativní ateliér opět otevřel všem klientům, kteří sem docházejí za

arte terapií i relaxací. A nejen to. Už teď se tady připravují výtvarné práce pro letošní výstavy, které (jak pevně věříme) na nás čekají i v tomto roce.

MARTINA SKÝBOVÁ

Sport

ASOCIACE TRIGON SI PŘIPOMÍNÁ 15 LET

Nejen naše organizace, ale také jedna z našich spolupracujících neziskových organizací – Asociace Trigon, si letos připomíná významné výročí – 15 let své existence. Olga Rosenbergerová, Eva Sroková, Radovan Maresz, Jana Špačková... Ti všichni mohou o projektech a aktivitách Asociace TRIGON vyprávět hodiny. Evropské dny handicapu a slavnostní předávání prestižních ocenění Křišťálový kamínek. Vila Milada. Družstvo NAPROTI. Nové Centrum duševního zdraví... Všichni jdou do každé z těchto akcí naplno, s potřebným nasazením, nadšením a kreativitou. Odměnou jim a ostatním je pocit, že dělají věci potřebné a výjimečné pro handicapované. Už 15 let!



Asociaci TRIGON se během patnácti let dařilo na konferencích a setkáních v rámci Evropských dnů handicapu v Ostravě i na dalších národních a mezinárodních fórech upozorňovat na problémová mezioborová témata. Předáno bylo 69 ocenění Křišťálový kamínek osobnostem za výjimečné aktivity a pomoc handicapovaným. Toto ocenění získalo v minulých letech i několik našich spolupracovníků a klientů: Mgr. Vlasta Polová, Libuše Gajdová a Mgr. Hana Zábranová, z klientů pak Táňa Jonášová, Patricie Balážová nebo náš stolní tenista Jan Kubík.

Asociace Trigon otevřela řadu služeb jako např. chráněné bydlení komunitního typu ve Vile Milada, Centrum duševního zdraví ve spolupráci s Městskou nemocnicí Ostrava. Za účelem sociálního podnikání vznikl Mléčný bar

NAPROTI a také výrobní NAPROTI. S podporou fondů EU se realizují inovativní projekty pro návrat osob se zdravotním postižením do profesního i běžného života. „Život před nás klade různé úkoly a výzvy, které mohou být zdrojem malých i velkých radostí,“ říká ředitelka Asociace TRIGON Olga Rosenbergerová s tím, že předcházející roky byly zásadní zejména v postupné stabilizaci a profesionalizaci organizace.

Ostravský Čtyřlístek stál také u zrodu jedné z aktivit Asociace Trigon, pořádané v rámci Evropských dnů handicapu – **Mezinárodního turnaje v kopané**, jehož garantem byl od samého počátku ředitel naší organizace, PhDr. Svatopluk Aniol. Ten také obdržel v roce 2012 ocenění za podporu mezinárodní spolupráce u příležitosti 20. výročí Evropských dnů handicapu. Na pořádání těchto turnajů jsme se podíleli plných deset let, a to nejen organizačně, ale i sportovně – náš fotbalový tým SK Medvědi patří na těchto turnajích k jediným reprezentantům Ostravy a je jediným reprezentantem České republiky, jenž se zúčastnil všech jeho ročníků. Během prvního desetiletí existence tohoto mezinárodního turnaje v kopané jsme svému městu ostudu rozhodně neudělali: jednou jsme získali vítězný pohár, dvakrát jsme byli druhí a jedenkrát třetí. Celkem se na těchto turnajích vystřídal 9 mužstev z pěti zemí. Kromě České republiky (Čtyřlístek Ostrava, SK Zlín a SK Nová Město Albrechtice) také sportovci z Itálie, Maďarska, Polska a Slovenska.



Klienti Čtyřlístku na těchto turnajích nejen reprezentovali, ale v každém jeho ročníku patří k nejsilnějšímu diváckému zázemí a největším fanouškům zúčastněných sportovců. Věříme, že tomu tak bude i nadále, pokud nám to situace s pandemií Covid-19 dovolí.

Také my se připojujeme k dlouhé řadě gratulantů a přejeme Asociaci Trigon mnoho úspěchů v její záslužné činnosti i do dalších let...

(red)

Do práce na kole!

Je pravda, že nám současná situace s pandemií onemocnění Covid-19 neumožňuje příliš mnoho sportovních aktivit. Ale jak se zdá, blýská se na lepší časy. Jednou z nových nadějí, jak shodit „kovidová“ kila navíc a začít se opět hýbat a k tomu ještě přispět ke zlepšení ovzduší v našich městech, je celorepubliková výzva „Do práce na kole!“, která se má opět „rozjet“ letos v květnu.



Výzva je určena nejen cyklistům, ale i jiným bezemisním formám dopravy na pracoviště. Zapojit se mohou chodci, běžci, nebo jezdci na koloběžkách. V loňském roce se do této výzvy zapojilo 2700 firem a organizací, kterým není lhostejný stav životního prostředí v našich městech.

Účast na této akci vám pomůže zlepšit si fyzickou kondici, užít si v práci zábavu, vyhrát skvělé ceny, potkávat se s podobně smýšlejícími lidmi na společných akcích. Stanete se součástí komunity a můžete nosit tričko s motivem známého výtvarníka.

V práci můžete sestavit 2-5 členné týmy. Přihlásit se na webové stránky

www.dopracenakole.cz, zaplatit startovné (v ceně tričko, společné akce a závěrečný večírek s cenami). Během května se konají ve všech zúčastněných městech (včetně Ostravy) tzv. „akce na triko“. V červnu pak závěrečný večírek s vyhlášením cen. Oceňuje se zejména pravidelnost, ale i nachozené (najaté) kilometry.

Pokud však nechcete platit žádné startovné a zapojovat se tak říkájíc „hromadně“, nic nebrání tomu, abyste se touto iniciativou inspirovali i v rámci vlastních aktivit na svých pracovištích s kolegy. Jaro přichází, proč nešlápnout do pedálů, když to jde...!

Bramborová pochoutka z naší kuchyně

V domečku v Uhrově ulici jsme se domluvili, že si při sobotě uvaříme dobrý oběd. Všichni jsme se jednotně shodli na bramborové placce s opravdu ďábelskou omáčkou. Naštěstí máme hned za rohem obchod s potravinami Hruška, a tak jsme mohli nakoupit potřebné suroviny. V obchodě jsme ještě vymysleli, že si k bramborovým plackám dáme i nealko pivo a celé naše vaření pojmem jako pohodový prima den.



Příprava to byla velická. Však na nás čekalo šest kilo brambor! Loupalo se jako v závodní kuchyni. Hned se pozná, když se vaří pro osm lidí! Každý se chtěl podílet na přípravě. Někdo loupal, někdo krájel, někdo strouhal, někdo smažil a někdo už po úrazu musel odpočívat. To byla podívaná, jak to u nás v sobotu žilo.

Ale už se také všichni těšili na oběd, když kuchyní zavoněly placky a česnek. S radostí jsme si popřáli dobrou chuť a přitukli pivem na zdraví. A rádi se s vámi podělíme také o náš úspěšný recept na bramborové placky.

Text a foto: Kolektiv Domku Uhrova

Recept pro vás: Bramborová placka s ďábelskou omáčkou

Ingredience pro 8 osob: 6 kg brambor, 3 ks cibule, 6 ks vajec, hodně česneku, hladká mouka, majoránka, sůl, pepř a kmín, tatarská omáčka, kečup.

Postup: Oloupeme a pořádně umyjeme brambory, poté je nastrouháme ručně nebo ve stroji. Přidáme do nastrouhaných brambor jemně nakrájenou cibuli a česnek, 6 vajec. Přiměřeně přidáme sůl, pepř, kmín, majoránku a hladkou mouku. A mícháme a mícháme. Smažíme.

Ďábelská omáčka

Smícháme tatarskou omáčku s kečupem a několika stroužky česneku. Zamícháme. Bramboráky s ďábelkou podáváme s pivem, protože to k tomu úplně nejlíp chutná.
DOBROU CHUŤ!

Na snímcích klienti Domku Uhrova při přípravě bramborových placek a následného „hodování“, které bylo nepochybně odměnou za veškerou vynaloženou námahu...



Kolektivní smlouva na rok 2021 podepsána!



Ve čtvrtek 21. ledna letošního roku společně podepsali novou Kolektivní smlouvu Čtyřlístku předsedkyně základní organizace Odborového svazu zdravotnictví a sociální péče ČR paní Jitka Šefránková a ředitel naší organizace PhDr. Svatopluk Aniol za přítomnosti členek výboru odborové organizace Čtyřlístku – Ing. Gabriely Kupcové, Mgr. Vladimíry Kaločové a Pavly Záhumenské.

Tento dokument, který platí na období od 1. 2. 2021 do 31. 1. 2022, upravuje pracovní podmínky a vztahy mezi zaměstnanci naší organizace a jejich zaměstnavatelem a zároveň také mezi zaměstnavatelem a odborovou organizací.

Letošní Kolektivní smlouva přináší zaměstnancům naší organizace několik výhod a změn, a to především v oblasti stravování, peněžních darů u životních výročí a odchodu do starobního důchodu a nové zásady pro použití Fondu kulturních a sociálních potřeb (FKSP) v roce 2021.

V oblasti stravování hradí nově zaměstnanci, kteří využívají možnosti závodního stravování, tzv. sníženou úhradu u hlavního jídla, tj.

pořizovací cenu surovin sníženou o příspěvek z FKSP, který činí 14,- Kč na oběd (o 2 koruny víc, než v loňském roce) a 10,- Kč na večeři (o korunu víc než v předcházejícím roce).

U životních výročí – 50, 55, 60 a 65 let se zvyšují peněžní dary o 2.000,- Kč. U životních výročí 50 a 60 let, při trvání nepřetržitého pracovního poměru v organizaci před vznikem nároku minimálně jeden až pět let tak činí odměna 6.000,- Kč, nad pět let 8.000,- Kč; při životním výročí 55 a 65 let a trvání nepřetržitého pracovního poměru v organizaci před vznikem nároku minimálně jeden rok až 5 let činí odměna částku 5.000,- Kč a nad pět let částku 7.000,- Kč.



Při prvním odchodu do starobního důchodu a trvání nepřetržitého pracovního poměru minimálně 5 let v organizaci před vznikem nároku, kdy dojde k ukončení pracovního poměru zaměstnance po nabytí nároku na řádný starobní důchod nebo při prvním odchodu do důchodu pro invaliditu třetího stupně a při trvání pracovního poměru v organizaci minimálně 1 rok, náleží zaměstnanci částka ve výši 9.000,- Kč.

Příspěvek na fokus pass poukázky pro rok 2021 je stanoven na jednoho zaměstnance na základě rozpočtu na rok 2021 ve výši 4.000,- Kč (je to o 400,- Kč více, než v loňském roce). Jde o maximální výši, v níž může zaměstnanec obdržet poukázky v nominální hodnotě 100,- Kč. Tyto poukázky budou vydávány jedenkrát ročně, a to ve dvanáctém měsíci.

Naše organizace patří k těm, které se pečlivě starají o co nejpříznivější podmínky pro své zaměstnance, ať již jsou to benefity v podobě pětítýdenní dovolené, závodní stravování, odměny pro zaměstnance k významným životním i pracovním jubilejím anebo již zmíněné poukázky Sodexo fokus pass. Lze je využít např. při nákupech vitamínových doplňků nebo kosmetiky v lékárnách, v některých očních optikách, doplatit jimi dovolenou u některých cestovních kanceláří, sportovní aktivity například v ostravské Sareze, návštěvy kulturních zařízení – divadel a kin anebo nakupovat knihy. Kromě obchodních center Luxor a Kosmase je to například i knihkupectví Dobrovský a další, což určitě potěší všechny „knihomily“ z našich řad.

Naši odboráři plánují i v letošním roce, pokud to pandemická situace dovolí, několik zájezdů pro zaměstnance organizace. Na podzim by to měl být třídní zájezd do Bavorska s návštěvou neblaze proslulého „Orlího hnízda“ v Berchtesgaden u jezera Königsee a dalších míst v oblasti bavorských Alp a alešpoň dva jednodenní zájezdy na Jižní Moravu.

To vše nejsou samozřejmosti a zejména v dnešní době, kdy se mnoho lidí potýká s nezaměstnaností a ztrátou výdělků, bychom si těchto výhod měli opravdu vážit.

Text a foto: (rw)

Na snímcích – ředitel organizace Svatopluk Aniol a Jitka Šefránková při podpisu Kolektivní smlouvy na rok 2021, spolu s dalšími členkami výboru základní odborové organizace Čtyřlístku.

Personálie

Pracovní výročí

Také v nadcházejícím čtvrtletí si rádi připomeneme významná pracovní jubilea, která v období od dubna do června letošního roku oslaví šest našich kolegyň a kolegů. Čtyři velká pracovní výročí, a to první desetiletí práce ve Čtyřlístku, oslaví již v dubnu paní **Magdalena Škutová** – administrativní pracovnice Domova Barevný svět a paní **Mária Gulčíková** – kuchařka stravovacího provozu Domova na Liščině. Deset let bude v květnu pracovat s našimi klienty také paní **Gabriela Voznicová** z domku v Petřkovicích a první desítku let u nás bude mít v červnu za sebou také vyhlášený kuchař stravovacího provozu Domova na Liščině pan **Hubert Změlík**. Dvacet let uplyne letos v dubnu od nástupu do Čtyřlístku paní **Andree Šperňolové** z Domova Hladnovská a v témže měsíci oslaví neuvěřitelné třicetiletí své práce u nás paní **Zdeňka**



Rebilasová, švadlena Domova Barevný svět. Všem našim jubilantům upřímně blahopřejeme a přejeme zároveň hodně elánu, trpělivosti a radosti v práci do dalších let!

Vítáme mezi námi

V období od ledna do konce března letošního roku nastoupilo do Čtyřlístku do různých pozic v našich zařízeních osm nových zaměstnanců. V lednu přijaly mezi sebe kolektivy Domova Barevný svět a Domova Jandova nové pracovnice v sociálních službách – paní **Naděždu Látalovou** a paní **Stanislavu Angerovou** a jako nová pradelna nastoupila do prádelenského provozu Domova Barevný svět paní **Kamila Hrubá**. Od března u nás pracuje jako nová mzdová účetní paní **Milada Ča-**

plová, Domov Jandova přijal dvě nové pracovnice v sociálních službách, jež budou působit v našem nově postaveném domku v Syllabově ulici – paní **Radku Otawovou** a **Veroniku Paulasovou**, do Domku Na Liščině nastoupila jako nová pracovnice v sociálních službách paní **Iva Sotorníková** a na téže pracovní pozici je v Domově Třebovice také paní **Markéta Václavíková**. I těmto našim novým kolegyním přejeme hodně štěstí a dobrý kolektiv spolupracovníků.

*Příjemné jarní dny
všem čtenářům časopisu
Zrcadlo
přeje
redakce.*



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 1/2021, ročník XIV. 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 Hykllová. Příští číslo vyjde v červnu 2021. **Časopis Zrcadlo v tištěné podobě nelze šířit mimo jednotlivá zařízení vydavatele, pořizovat kopie časopisu nebo jej předávat jiným osobám.**