



ZRCADLO

**Čtvrtletník Čtyřlístku – centra pro osoby se zdravotním postižením
Ostrava, příspěvkové organizace, ročník I., číslo 1., březen 2008.**

PŘEČTI A POŠLI DÁL...



Právě se Vám dostává do rukou první číslo nového časopisu, v němž by se měl pravdivě a zajímavě „zrcadlit“ život nás všech, kteří žijeme nebo pracujeme v centru Čtyřlístek. Toto periodikum je však samozřejmě určeno i těm, kteří jsou se Čtyřlístkem jakkoliv spjatí, ať už jako rodinní příslušníci, příbuzní, opatrovníci nebo zákonní zástupci našich klientů, přátelé či návštěvníci. Vítejte všechny Vaše postřehy, náměty a nápady, ty nejzajímavější z nich rádi uveřejníme v některém z příštích čísel.

Do jednotlivých vydání „Zrcadla“ budeme samozřejmě zařazovat rubriky o pestrém dění v našich zařízeních. A není toho málo. Malým dobrodružstvím nemusí být jenom návštěva zoologické zahrady s krmením zvířátek, ale třeba i důkladný jarní úklid zahrady a nebo zvládnutí neobvyklého úkolu...

V našem „Zrcadle“ bychom chtěli představovat také zajímavé osobnosti z řad našich klientů i zaměstnanců, tipy na výlet nebo kam za kulturou, možná se ujme

také rubrika „Vzkazovník“, jejímž prostřednictvím lze něco vzkázat nebo povzbudit přátele, kolegy či někoho blízkého. Spolu s pracovníky našich kuchyní a nebo i s Vaším přispěním přineseme v jednotlivých číslech časopisu inspirativní recepty z našich jídelniček. Chceme být otevření všem námětům, nápadům i připomínkám.

Snad se Vám čtení v tomto časopise bude líbit. Protože je však jeho náklad limitovaný našimi skromnými možnostmi, stačí jen, když si jej přečtete a pošlete dál...

Vaše redakce

Události...

Jak se vám líbí...?



Po třech letech se do výstavních prostor předsálí jednacího sálu Senátu Parlamentu České republiky vrátili prostřednictvím svých výtvarných prací klienti Čtyřlístku – centra pro osoby se zdravotním postižením Ostrava. Jejich malby, zobrazující jak přírodní, tak městské motivy, vznikaly řadu měsíců převážně v rámci arteterapií v kreativním ateliéru centra Čtyřlístek. Patronkou této výstavy, která je v Senátu k vidění ve dnech od 25. března do 8. dubna letošního roku, je ostravská senátorka Liana Janáčková. V reprezentativních prostorách Senátu jsme vystavili šestadvacet prací, na nichž se autorsky podíleli Renáta Slezáková, Ladislav Kovář, Josef Slezák, Stanislav Vrbský a další autoři. Jejich výtvarná díla sklídila již během vernisáže zasloužený obdiv jak patronky výstavy, paní Liany Janáčkové, tak její kolegyně, senátorky Jany Juřenčákové a řady dalších hostů, kteří se na zahájení

výstavy přišli do Senátu podívat. Hned o týden později, 2. dubna, má v Praze vernisáž další výstava ostravského Čtyřlístku, a to v atriu Parlamentu ČR. Rozsáhlá kolekce, představující desítky malířských, keramických a rukodělných prací, zde bude otevřena do 14. dubna letošního roku. Na této výstavě, jejíž patronace se ujal místopředseda Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR Lubomír Zaorálek, se podíleli klienti všech zařízení Čtyřlístku. Jejich práce jsou v Parlamentu vystaveny vůbec poprvé. Také do parlamentních výstavních prostor se ostravský Čtyřlístek vrací již podruhé ve své historii. Naposledy zde jeho klienti představili našim zákonodárcům svou fantazii i rukodělnou zručnost v roce 1999. Před devíti lety měla tato výstava skvělý ohlas a byla označena za jednu z nejkrásnějších v historii této neoficiální parlamentní galerie. Rádi bychom věřili, že se bude našim zákonodárcům líbit i tentokrát.

(rw)



Ředitelka organizace, Ing. Tamara Šeligová (na snímku zleva), poděkovala Senátu Parlamentu ČR i oběma senátorkám (na levém snímku zprava stojící Liana Janáčková a Jana Juřenčáková) za možnost uspořádat výstavu obrazů našich klientů v senátních prostorách. Paní senátorka Liana Janáčková (na snímku zprava se svou dcerou) pak nešetřila slovy chvály nad vystavenými obrazy.

JAK „DOBÝT“ OPERU VÝTVARNÝMI PROSTŘEDKY

Národní divadlo moravskoslezské v Ostravě připravilo v rámci letošních Evropských dnů opery zajímavý projekt, nazvaný KOLOTOČ 2008. Projekt navazuje na ideu letošního „Evropského roku mezikulturního dialogu“ vyhlášeného Evropskou unií, k němuž se připojily stovky operních domů ve třiceti různých zemích.



V dlouhodobé snaze Národního divadla moravskoslezského v Ostravě zapojovat do kulturního dění různé sociální skupiny obyvatelstva (viz například loňská samostatná výstava výtvarných prací Ilonky Homolové z Podporovaného samostatného bydlení v Galerii Thálie Divadla Antonína Dvořáka), navázal letos na tyto aktivity i nový kulturně vzdělávací projekt divadla - KOLOTOČ 2008, nad nímž převzala záštitu evropská organizace pro vzdělávání dětí a mládeže v rámci opery a baletu RESEO, světová organizace divadla pro děti a mládež ASSITEJ a mezinárodní organizace Opera Europa. Jeho prostřednictvím by se měla pravidelně konat tematicky laděná společná setkání (nebo také „setkávání“) příslušníků rozdílných sociálních skupin, a to jak v jejich přirozeném prostředí, tak na půdě Národního divadla moravskoslezského. Tato setkání budou v letošním roce spojena s jednotlivými představeními dětské opery Václava Trojana Kolotoč, která bude mít svou premiéru na scéně Divadla Antonína Dvořáka v neděli 30. března 2008. Již na sklonku loňského roku však vedení Národního divadla moravskoslezského oslovilo vedle studentů Janáčkovy konzervatoře a Gymnázia v Ostravě a žáků Základní

umělecké školy Viléma Petrželky v Ostravě – Zábřehu také klienty naší organizace, aby se svými výtvarnými pracemi zapojili do soutěže o nejlepší návrh loga a plakátu k projektu KOLOTOČ 2008. Ukázalo se, že v této náročné konkurenci dokážeme uspět na výbornou! Zvítězili jsme v obou kategoriích. Autorem vítězného loga se stal pan Ladislav Kovář z Domova na Liščině a návrh vítězného plakátu namalovala naše klientka z Domova Barevný svět v rámci terapie v ergonomické Rehabilitace. Oba autoři se zúčastnili v sobotu 16. února slavnostní prezentace projektu KOLOTOČ 2008 ve foyer Divadla Antonína Dvořáka, kde převzali věcné ceny z rukou náměstkyně ředitele Národního divadla moravskoslezského, paní ing. Miloslavy Hercíkové. A tak se nám vlastně hned napoprvé podařilo „dobyť“ operu prostřednictvím výtvarna. Ale tím ani zdaleka naše spolupráce s divadlem v rámci projektu KOLOTOČ 2008 nekončí. Vždyť máme mezi sebou nejen mnoho výtvarných, ale i hudebních talentů. A tak se pomalu připravujeme také na to, jak budeme v květnu úryvkem z Trojanovy opery Kolotoč dobývat „prkna, která znamenají svět“. O tom, zda se nám to povedlo, určitě přineseme zprávu již v příštím vydání našeho Zrcadla.

Bohdana Rywíková

DIVADELNÍ „HATTRICK“ ČTYŘLÍSTKU

Bez velkého přehánění lze říci, že paní Alena Pastrňáková z Domova Barevný svět, je skrytým režisérským talentem, jaký je třeba hýčkat. Její práce s klienty v oblasti dramaterapie je obdivuhodná a ještě obdivuhodnější jsou výsledky. Před třemi lety se inscenace Saint-Exupéryho „Malého prince“ v jejím nastudování probíjela až do samé špičky celostátní soutěžní přehlídky dětského divadla Dětská scéna 2005, kde nemohla zvítězit jenom proto, že pro dětské herce se zdravotním postižením v této soutěži zkrátka neexistuje kategorie. A tak naši klienti mohli excelovat „jen“ jako mimořádní hosté přehlídky.

Nyní, jak se zdá, se historie trochu opakuje. Divadelní souborek Čtyřlístku se ve čtvrtek 27. března zúčastnil městského kola celostátní soutěžení přehlídky dětského divadla Dětská scéna 2008, které se uskutečnilo ve Středisku turistiky v Ostravě – Porubě. Tentokrát nesl náš divadelní soubor svou kůži na trh s inscenací „Sněhurka“ podle klasické pohádky bratří Grimmů a opět exceloval. Odbornou porotu uchvátily zejména bezprostřední herecké výkony a jedinečná schopnost improvizace nejen Aleny Kováčové v roli zlé královny (která snědla otrávené jablko cestou do lesa, takže Sněhurce se dostal již jen ohryzek...) a Patricie Balážové (Babety) v titulní úloze, ale i výborné výkony dalších herců – Jirky Válka, Kamila Mitaše, Petry Hamroziové a Lenky Bihariové. „*Takovou Sněhurku jsme opravdu ještě neviděli...*“ konstatovala užaslá porota, která byla představením našich klientů doslova uchvátena a rozhodla, že „naše“ Sněhurka zkrátka musí postoupit do krajského kola soutěže, i když „oficiálně“ zvítězila

ostravská Lidová škola umění. „*Ta předvedla divadlo se vším všudy, s nímž byla naše inscenace neslučitelná,*“ prozradila nám paní Alena Pastrňáková, „*ale porota rozhodla, že nás v krajském kole musejí vidět všichni účinkující, aby také oni poznali, jakou radost může divadlo lidem přinášet.*“ Držíme palce a věříme, že i tentokrát naše Sněhurka vystoupá až k nejvyšším příčkám této divadelní soutěže.

(rw)



Jako v každé pohádce nakonec všechno dobře dopadlo: Sněhurku přišel zachránit hodný princ, zazvonil zvonec a pohádce byl konec..

Fotografie: Jakub Labor

Bál Čtyřlístku – tentokrát po námořnicku

Plesy Čtyřlístku patří již tradičně mezi nejočekávanější a většinou také nejúspěšnější společenské události sezony. Ten letošní, který se uskutečnil 13. března opět v muglinovském Kulturním domě, jsme pojali jako „Námořnický bál“ se vším všudy: výzdobou počínaje a programem konče. Naši galéru vedl vodami oceánů zkušený lodivod, kapitán Jack (paní Bc. Vítězslava Fišerová) pod ochranou křehké mořské víly Ariely (Mgr. Soni Barochové).

Proploovali jsme neznámými kraji i vodami a cestou jsme potkávali mnoho podivuhodných lidí, krojů, hudby i tanců. Hned na počátku cesty lodní osádka příjemně překvapily námořnickým tancem lepe dívky z ostrova Flamengo (Domov Barevný svět a Podpora samostatného bydlení v choreografii Martiny Wrublové a Martiny Bončkové). Pak jsme přistáli u břehů černé Afriky, v Kongu, kde nás přivítal náčelník Mabuaka Sonny Mulenda se svými věrnými druhy. Jejich africké bubny - Mbunda Afrika – nás strhly svými rytmy tak, že se nám skoro vůbec nechtělo zpátky na palubu. Ale tam už na nás čekal kapitán Jack s vílou Arielou a bylo třeba znovu vyplout.



Abychom si zpestřili dlouhou plavbu oceánem, hráli nám k tanci a k poslechu členové Ostravského restauračního orchestru Lubomíra Skláře, čekaly na nás zábavné soutěže a nakonec také bohatá soutěžní tombola o ceny, které pro nás připravili štědrí sponzoři z hypermarketu Tesco Třebovice, Opavie L. U., Park Lane Confectionery, Moravanu a Sugalu. Bylo o nás opravdu dobře postaráno na lodi i na pobřeží, kde pečovaly o naše blaho zkušené krčmářky (Mgr. Hana Zábranová, Marie Stará, Dana Čihánková a Iveta Herzogová) v krčmě U Černého korzára. Letošní plavba po mořích a oceánech se nám opravdu vydařila, sklidili jsme velkou pochvalu a obdiv také od našich hostů z partnerské organizace v Polsku, a tak nezbývá než poděkovat všem, kteří se postarali o její hladký průběh i nádhernou atmosféru. Nepochybně k ní přispěla nápaditá „námořnická“ výzdoba celého kulturního domu, na níž měli zásluhu pracovníci kreativního ateliéru Domova na Liščině a vzorná péče ze strany pracovníků Domova Barevný svět, které obhospodařovaly šatnu a také pomáhaly, kde se dalo.

Takže co říci na závěr? Těšíme se na shledanou v příštím roce!

(rw)



Fotografie: Bohdana Rywiková a Lucie Němečková

VIII. Liščí ples v Domově na Liščině 28. 2. 2008



*To byl pro nás prima den,
Liščímu plesu zaslíben.
Již po osmé jsme plesali,
vše polonézou začali.
Krásné roucho každý vzal,
aby se všem ukázal.
Byl to samý třpyt a lesk,
všude smích a žádný stesk.
Když začala hudba hrát,*

*každý spěchal tancovat.
Nechybělo občerstvení
i z tomboly překvapení.
Soutěže, taneční rej,
každému z nás bylo hej.
Ještě jednu zprávu máme:
zvolili jsme **plesu krále**.
Příští rok se sejdeme zas
a je vítán každý z Vás!*

Uživatelé a zaměstnanci
Domova na Liščině

TŘEBOVICKÁ MAŠKARÁDA

Ve Stacionáři Třebovice bylo ve čtvrtek dopoledne 21. února hodně veselo. Už od rána tady vládl pořádný „šrumec“. Všichni se totiž připravovali na „Maškarní bál“, který tentokrát pořádala košíkářská pracovna. A když to dvacet minut před desátou vypuklo, byla to opravdu pěkná podívaná. Promenáda masek byla úchvatná, což všichni oceňovali obrovským aplausem. „Odborná porota“, sestávající z paní Marie Heidukové, Mgr. Hany Zábranové a Jana Stoszka, neměla při volbě nejlepší a nenápaditější masky vůbec lehké rozhodování. Dobu čekání na vyhodnocení soutěže jsme pořádně rozjeli pod „taktovkou“ Viktora Pinkase. O velké překvapení všech se postaraly paní Dana Čihánková, Marie Stará a Erika Pišťáčková, které se převlékly za „Šmoulinky“. Z toho velkého „rachotu“ nás vytrhla až porota, která konečně vybrala ty „nej, nej, nejkrásnější“ masky z každé pracovny: v košíkářské pracovně zvítězil Jan Jaroš převlečený za rybáře, v textilní pracovně bodovala Eva Dudková jako „cukrářka“, David Vranka s Jirkou Plachtou z keramické pracovny zaujali porotu jako úspěšné „disco-duo“, porotcům se moc líbil i Pavel Schmidke z dřevařské pracovny, převlečený za „pračlověka“ a „montér“ Renka Kíralyho ze zdravotní skupiny. V rehabilitační třídě kpt. Vajdy byla nejuspěšnější „sova“ Ivanky Kuchařové. Ale o sladkou odměnu nepřišly ani ostatní masky, protože všechny si ji zasloužily. A tak moc a moc děkujeme všem, kteří nám připravili takové krásné a vydařené dopoledne.

MARTA KIKLOŠOVÁ, IVETA HERZOGOVÁ, JARMILA ŠUGAROVÁ
Stacionář Třebovice

Aktuality, zajímavosti

KONEČNĚ MŮŽU MLUVIT!

„Mám hlad! Mám žízeň! Chce se mi na záchod! Podej mi knihu!“... To a mnohem více řekneme, kdykoliv něco potřebujeme a vůbec o tom nepřemýšlíme. Napadne vás alespoň někdy, jak by vám bylo, kdybyste nemohli mluvit? Nic příjemného by to určitě nebylo!

Výměnný obrázkový komunikační systém (VOKS) je metodou, díky níž se po malých krůčcích mohou domluvit téměř všichni. Pomocí jednoduchých obrázků, představujících nejen konkrétní předměty, ale třeba i děje, vlastnosti, barvy, čísla, dny v týdnu, roční doby, měsíce nebo množství

apod., se dva z našich školáků z tak zvané rehabilitační třídy snad již brzy konečně domluví se svým okolím. Díky paním učitelkám ze základní školy Kpt. Vajdy, ve spolupráci „tet“ a „strejdů“ z Domova Beruška, určitě jednou přijde den, kdy si oba chlapci prostřednictvím obrázků sami „řeknou“ nejen o bonbon či hrnek čaje, ale aktivně se zapojí i do hovoru s ostatními. Držme jim palce! Fandíme také všem dalším, kterým VOKS pomůže splnit sen, totiž KONEČNĚ MLUVIT!

MARTIN POBOŘIL
Domov Beruška

JAK JSME VOLILI PREZIDENTA

Protože nezůstáváme stranou společenského dění, s napětím jsme očekávali pátek 8. února 2008. Také naši klienti sledovali předvolební dění a společně o tom často hovořili. A tak jsme se rozhodli udělat si volbu prezidenta u nás, v Centru pracovní výchovy.

Již ráno jsme se náležitě připravili: byly vyrobeny volební lístky, volební schránka, vyzdobena volební místnost – zkrátka všechno jak má být.

Vyslechli jsme si v televizi příspěvky obou kandidátů.



Přesně v 10 hodin se naši volitelé shromáždili před volební místností s průkazem totožnosti. O tom, že volba bude tajná, jsme ani nemuseli diskutovat a hlasovat: všichni souhlasili. Každý volič po předložení dokladů a jejich ověření obdržel volební lístek a odešel za plentu, kde mohl dát svůj hlas jednomu ze dvou kandidátů. Když svoji volbu vhodil do urny poslední volič, volební místnost byla uzavřena. Volební komise urnu rozpečetla a sečetla hlasy.

A jak naše volba nakonec dopadla? Bez zbytečných přestávek a bez protestů u nás v Centru pracovní výchovy jednoznačně vyhrál pan Jan Švejnar.

Uživatelé a zaměstnanci CPV Vítkovice



NA NÁVŠTĚVĚ U ZVÍŘÁTEK

Zdalipak víte, že ostravská zoologická zahrada neleží v Michálkovicích, jak se mnohdy nesprávně uvádí, ale ve Slezské Ostravě? Že ne? Ale to zvířatům vůbec nevadí! Je to jedno i dětem z Domova Beruška, které se za doprovodu „tet“ na zvířátka přijely podívat.

Dvacátý únorový den byl „typicky zimní“: sluníčko svítilo na všechny strany a ve výbězích se batolila spousta zvířecí drobotiny. To bylo radosti! Děti s nadšením pozorovaly nejen malé roztomilé opičky, dlouhonohé žirafy či strašidelného krokodýla, ale nadchla je i možnost nabídnout věčně hladové zvířetě něco k snědku. A tak si

ptáčky pochutnávali na zrní, králíci na granulích a líně plující ryby v rybníku nepohrdly kousky tvrdého pečiva, o něž sváděly lítý boj. Snad nejvíce se děti vydováděly ve výběhu kamerunských koz, s nimiž soutěžily o to, kdo je větší neposed. Chvilí vyhrávaly děti, ale pak se ukázalo, že vychytralé kozičky s rarášky v očích mají jasnou převahu. Odměnu v podobě granulí si určitě zasloužily. A naše děti? Svou „porážku“ nesly hrdě, ale už teď se těší na „odvetu“.

MARTIN POBOŘIL
Domov Beruška

S LÁSKOU KE KONÍM

Naskytla se nám příležitost navštěvovat terapii, při níž se staráme o koně a pak se na nich i trochu projedeme. „Během jedné hodiny si můžeme vyzkoušet hřebelcování koní, krmení a úklid stáji a také projížďky. Koně si na nás zvykají. Je to příjemné
Zpracovala: Ivana Dostálová

zpestření volného času. Jen by to mohlo být častěji!“, svěřil se nám Petr Cupal, který na hipoterapii v Domově Barevný svět chodí pravidelně...

Centrum pracovní činnosti



Ilustrační foto

ZA ZRCADLEM ... aneb Jak to chodí v televizi

Hezký zážitek jsme si odnesli v pátek 21. března z návštěvy ostravského studia České televize. Díky pochopení vedoucí útvaru koordinace vysílání a komunikace, paní Mgr. Jolandě Pilařové, získalo dvacet našich klientů z Domova Barevný svět, Domova na Liščině, Stacionáře Třebovice a Centra pracovní výchovy pozvání k exkurzi, aby mohlo nahlédnout přímo do centra tvorby České televize Ostrava. Jejich pozorným průvodcem se stal pan Rudolf Antl, který našim klientům vysvětlil všechny důležité postupy práce a činnosti, jež jsou nezbytné k tomu, aby jednotlivé pořady mohly být uvedeny na televizní obrazovku.

Naši klienti naslouchali s velkým zaujetím, ale hlavně se pozorně dívali kolem, ptali se a zajímali se o televizní techniku. Mnozí z nich bezpečně poznali i televizní znělky některých pořadů a také si mohli „na vlastní kůži“ vyzkoušet, jaké to je posadit se za moderátorský pult před televizní kameru v připraveném studiu, kde se právě chystalo živé vysílání pořadu „Sama doma“. Nejsilnějším zážitkem pak byla po návratu domů možnost na obrazovce sledovat, co se krátce předtím odehrávalo v televizním studiu přímo před našima očima...

Text a foto: **Dagmar Drobíková**



Naši klienti se ve studiích České televize Ostrava mohli seznámit nejen s přenosovou technikou a kompletním vybavením studií, ale někteří z nich si vyzkoušeli i pocit moderátora sedícího ve světle reflektorů před kamerou...



ONDRŮV DRUHÝ SVĚT

Chce to hodně soustředění, ale je vidět, že po více než roce se Ondrovi Vobeckému pod trpělivým vedením paní vychovatelky Bc. Dagmar Drobíkové daří docela dobře zvládat záludnosti počítačové klávesnice. A co víc, Ondra se s úspěchem pouští do vlastní literární tvorby. Stálo to hodně práce, času i trpělivosti, ale nic z toho Ondra nepostrádá. Nevadí, že se musí hodně naklánět a neustále přizpůsobovat polohu těla, aby mohl pořádně „zaostřit“ na klávesnici. Jeho zorný úhel je jiný než u zdravého člověka, a tak přesto, že nosí brýle, je pro něj obtížné najít to správné písmenko. Svádí věčný boj s vlastním zrakovým handicapem, ale odměna v podobě napsaného slova, věty a pak třeba i celého fejetonu, je opravdu sladká. Proto se docela rád postupně seznamoval se vším, co mu



počítač mohl nabídnout, jako třeba vítanou možnost zvětšení písma podle jeho potřeb.

Mezi klienty, kteří s počítačem pravidelně pracují, není Ondra ojedinelý. Jak dokládá paní Bc. Drobíková, počítač představuje pro řadu klientů možnost zpestření jejich běžných činností pomocí nejrůznějších slovních her, při nichž se tříbí nejen komunikační schopnosti, ale i paměť, logické myšlení a postřeh, jež vycházejí jednak z jejich reálných možností a také ze získaných vědomostí a znalostí, třeba i ze školy. Dalším zpestřením jsou práce přizpůsobené individualitě jednotlivých klientů, rozšířením pomocí různých pracovních listů a dalších nápadů, jako

jsou vlastní hádanky, hry na pravdu a nebo doplňování vět, jež opět podporuje logické myšlení atd.

Ondra míval problémy se zvládnutím grafomotoriky, hlavně v době, kdy navštěvoval brněnskou školu Na Kociánce. Jeho výhodou ale je, že rád komunikuje a čte, což ho také přivedlo na myšlenku vlastní tvorby. Ani v tom není výjimkou – máme mezi sebou přece také Adélku Sadílkovou, která před časem rovněž prošla vlastním literárním úsilím, ale dnes už má jiné zájmy a aktivity... Ondru naštěstí tvůrčí psaní stále těší. I když zanedlouho Čtyřlístek opustí a bude žít doma, slíbil, že až si trochu zvykne, určitě si čas na nějakou tvorbu zase najde a něco nám pošle.

(rw)

ZDRAVÁ STRAVA

Ondřej Vobecký

Jmenuji se Markéta a pracuji jako praktická lékařka. Svému okolí vnucuji zdravý životní styl. Proto nejsem oblíbená. Tak například, když ke mně přijde pacient, zeptám se ho, jak se stravuje. Pokud odpoví, že si denně dopřává vepřo-knedlo-zelo, poradím mu zaměnit za kuře, rýži a syrové zelí, ale ne každý

den. Hovoříme o pestré stravě, vhodné úpravě a množství.

Jednoho krásného letního dne jsem se seznámila se svým, teď už bývalým, přítelem. Utekl. Už neunesl mé přednášky o zdravé stravě. Například jsem mu radila, ať jí radši celozrnné pečivo. Vypadalo to u nás asi takhle: „Víš,

miláčku, každé ráno musíš ke snídani jíst zdravý slunečnicový chléb! Dodá ti energii a spolu s bílým jogurtem vytvoří v těle správné prostředí. Vyloučíš pak i to, co by se stále nezdravě lepilo ve střevech.“ – „Miláčku, nech toho. Víím, že jsi lékařka, ale na mě to nezkoušej!“, řekl. No, a já zkusela a on už tady není.

STVOŘENÍ SVĚTA V DIVADLE JIŘÍHO MYRONA

V sobotu 15. března měl na scéně Divadla Jiřího Myrona premiéru balet Andreje Pavloviče Petrova (1930-2006) „Stvoření světa“.

Tento ruský hudební skladatel se nechal inspirovat kresbami francouzského výtvarníka Jeana Effela, jež český divák důvěrně zná i ve filmové podobě slavného českého režiséra animovaných filmů Eduarda Hofmana. Milý a vtipný biblický příběh Stvoření světa převedla v Národním divadle moravskoslezském do baletní podoby choreografka a organizátorka baletních akcí Jana Kůrová.

Hostující výtvarníci Jaromír Vlček a Eva Kotková vtiskli scéně i kostýmům Effelovu



výtvarnou poetiku. V hlavních rolích tohoto baletu pro malé i velké tančí Jan Krejčíř a Lukáš Lepold, Saori Fukuda a Barbora Kaufmannová, Jan Kolda, Vladimír Vašků a Rodion Zelenkov, Olga Borisová – Pračiková a Yuriko Kitamura a řada dalších.

(rw)



Fotografie: Josef Hradil (NDM)

Dalekohled - Co nás čeká...

- **Ve dnech od 21. do 25. dubna se v Domě kultury města Ostravy uskuteční již V. ročník mezinárodního festivalu filmů o trvale udržitelném rozvoji TUR Ostrava 2008. Program festivalu je rozvržen do několika tematických okruhů, k nimž patří Život ve městě, Voda, základ života, Ochrana přírody a krajiny a Člověk mezi lidmi. Stejně jako v loňském roce i letos se do festivalového dění zapojuje naše organizace. V rámci dne Člověk mezi lidmi budou účinkovat naši klienti v dopoledním kulturním pásmu v divadle Domu kultury města Ostravy.**
- Podobně jako v loňském roce, i letos se koná Den Země, jenom s tím rozdílem, že jeho hlavním dějištěm bude tentokrát areál Hornického muzea na Landeku, a to ve čtvrtek 24. dubna. Pro všechny návštěvníky jsou zde připravené nejrůznější soutěže, ukázky různých dovedností a výstava vítězných prací výtvarné soutěže. Všichni zájemci jsou srdečně zváni.
- **V pátek 9. května se uskuteční další ročník tradičního Beskydského horského pochodu v Ustroni v rámci mezinárodního Dne handicapovaných, který opět pořádá naše partnerská organizace – Powiatowy Dom Pomocy Społecznej v Pogórze, od níž jsme obdrželi pozvání k účasti. Věříme, že počasí bude k účastníkům tentokrát přívětivější než v loňském roce a že jak účastníkům turistického pochodu, tak malířského plenéru bude slunce přívětivě svítit do tváří...**
- V úterý 13. května budou mít v Národním divadle moravskoslezském svou operní premiéru naši klienti z Domova Barevný svět, kteří se zapojili do letošního kulturně-výchovného projektu KOLOTOČ 2008 a budou účinkovat v dětské opeře Václava Trojana „Kolotoč“.
- **Ostravská Galerie výtvarného umění připravuje na pátek 13. června „Muzejní noc“, tentokrát s podtitulem „Pátek třináctého nemusí být vždycky nešťastný“. Muzejní noc slouží k prezentaci galerie pro „uměním nedotčenou veřejnost“ (což samozřejmě o nás neplatí) a srdečně zve k návštěvě všechny, kteří chtějí využít této neobvyklé příležitosti k setkání s výtvarným uměním.**

(rw)

Sport

MY FANDÍME VÍTKOVICÍM!

S našimi sportovně naladěnými uživateli jsme se rozhodli navštívit hokejové utkání domácího klubu HC VÍTKOVICE STEEL. Poslední zápas základní části hokejové extraligy nemohl zůstat bez naší návštěvy a tak jsme ve čtvrtek 21. února zakoupili vstupenky a vyrazili směr ČEZ Aréna.

Když jsme zaujali svá místa na tribuně a připravili si rytmické nástroje, zjistili jsme, že vedle nás se usadila skupina fanoušků pražské Slávie – dnešního soupeře Vítkovic. V obavách o svůj zevnějšek jsme zprvu povzbuzovali velmi opatrně. Vydrželi jsme však jen jednu třetinu. Když naši vyrovnali a naděje zase svítila, povzbuzovali jsme jako o život. Za zmínku stojí hlášky: „Vyrovnat!“ (za stavu 1:1) nebo při hře před brankou Slávie: „Běžte dopředu!“...

Všechny prostory rozlehlé ČEZ Arény si náležitě užil náš Tomík. Ve chvíli, kdy se rozhodl dát si párek, ve všech zdejších bufetech je těsně před ním vyprodali. Po malém „orientálu“ po chodbách a vestibulech jsme v posledním bufetu párky koupili. Hurá!! Tomík neumře hladý!

I když to nakonec vítkovičtí prohráli a do play-off nepostoupili, budeme jim fandit dál a určitě si zase někdy zajdeme na zápas, párky a nasajeme atmosféru velkého sportovního světa.

Uživatelé a zaměstnanci CPV Vítkovice



Dramatické okamžiky na ledové ploše při utkání Vítkovice – Slávie se odrážely i ve tvářích fandících diváků na tribunách.

Vzkazovník...

- ▶ Denisku z intru zdraví Dita Hudečková.
- ▶ Hanku a Monču z hipoterapie podává Kamil Čujek.
- ▶ Libuška Plaskurová zdraví Pavlítku Zahumenskou.
- ▶ Pavlu Kečmerovou a Pavla Hizeráka pozdravuje Hanka Kopečná.
- ▶ Renátka Lohutínová zdraví všechny vychovatelky!
- ▶ Ivanka Dostálová posílá pozdrav Šárce Kunzové.

Listárna

Pokud jde o noviny Zrcadlo, tak s těmi souhlasím. Je to dobrá věc, když se dovíme, co se děje nového v našem zařízení. Ale pokud jde o příspěvky do novin, myslím si, že to mají dělat lidé, kteří se chtějí stát žurnalisty, novináři nebo se tak cítí. Někdo je ekonom, někdo ošetřovatel. Každý by měl dělat svou práci. Automechanik opravuje auta, pekař peče chléb. Já jsem stolař a mám svou práci rád.

Přesto všechno se ještě musím učit novým věcem (standarty, vyhlášky a různé předpisy), které jsou pro naši práci určitě důležitější než nějaké duchaplné a libivé články. Pokud přijde kontrola, určitě se nás nebude ptát na to, jaký příspěvek jsme dali do novin, ale s největší pravděpodobností se nás zeptají na plnění standardů kvality a chod zařízení. A pokud to nebudeme vědět, článek v novinách nás určitě nezachrání.

Petr Ševčík
Centrum pracovní činnosti

Sonet o právu

Předpis nový – snad jen zatím,
standard nám nový dává.
Ten, co neposlouchá „šéfa“, peněz se vzdává.
Kriste Pane, svatá Máti, to je ale rána!
Paní šéfredaktorka na to všecko bude možná sama.
Ona je však člověk bohumilý.
Věřme, že dojde k svému cíli.

Inspirace pro mlsné jazýčky...

JARNÍ SALÁTEK

Potřebujeme: 400 g zelí, 2 mrkve, 200 g naklíčené čočky, 150 g klíčků ve slaném nálevu, několik feferonek, 4 lžičce vinného octu, 1 lžička cukru, 1 lžička olivového oleje, sůl, pepř, 4 dl vody a trochu čerstvé řeřichy na ozdobu.

Zelí nakrájíme na nudličky, mrkev na kolečka, smícháme s čočkou a klíčky, podle chuti přidáme několik feferonek. Vše zalijeme nálevem připraveným z octu, cukru, oleje, soli, pepře a vody. Promícháme a necháme alespoň 1 hodinu odležet. Před podáváním ozdobíme řeřichovou natí.

Dobrou chuť přeje Pavel Čech
Centrum pracovní činnosti



Zrcadlo – čtvrtletník pro interní potřeby Čtyřlístku – centra pro osoby se zdravotním postižením Ostrava. Vydávatel: Čtyřlístek – centrum pro osoby se zdravotním postižením Ostrava, příspěvková organizace, adresa redakce: Hladnovská 751/119, 712 00 Ostrava – Muglinov. Tel.: 596 223 201, 596 223 205, e-mail: uspostrava@uspostrava.cz, usprywikova@uspostrava.cz. Číslo 1, ročník I. Náklad: 12 kusů. Neprodejně. Zodpovědný redaktor: Mgr. Bohdana Rywиковá. Redakční rada: Ing. Tamara Šeligová, Ing. Svatopluk Lipina, Ing. Miroslava Lindovská, Miluše Bystroňová, Bc. Olga Skurčáková, Bc. Lukáš Křupal. Příští číslo vyjde v červnu 2008.