



ZRCADLO

**Čtvrtletník Čtyřlístku – centra pro osoby se zdravotním postižením
Ostrava, příspěvkové organizace, ročník II., číslo 1., březen 2009**

LOUČENÍ SE ČTYŘLÍSTKEM

Ředitelka organizace, Ing. Tamara Šeligová, odchází...



Po dvanácti letech práce v ostravském Čtyřlístku končí jedna etapa života ředitelky organizace paní Ing. Tamary Šeligové a začíná nová: na základě výsledků výběrového řízení havířovské radnice se od května letošního roku ujme paní Šeligová vedení Santé - Domova pro osoby se zdravotním postižením v Havířově.

Ve Čtyřlístku zanechává Ing. Tamara Šeligová za léta svého působení nesmazatelnou stopu. Jako manažerka se trvale snažila nejen o zkvalitnění služeb a péče o klienty organizace, ale zasazovala se také o modernizaci a zlepšení podmínek všech, kteří zde žijí a pracují. Téměř všechna zařízení Čtyřlístku tak prošla v období jejího vedení rekonstrukcemi a modernizací. Doslova k nepoznání se po rekonstrukci změnil Stacionář Třebovice, modernizací a stavebními úpravami prošel také Domov Beruška a Domov na Liščině, stejně jako Domov Barevný svět, kde práce ke zlepšení komfortu klientů dosud neskončily. Mnohem více pohodlí nacházejí klienti také v budově Centra pracovní činnosti a Centrum pracovní výchovy se dnes už konečně může zařadit mezi bezbariérová zařízení, díky stavbě tolik potřebného výtahu... Náš výčet by

určitě nebyl úplný, kdybychom nezmínili Ozdravné centrum ve Frýdlantu nad Ostaravicí, které se před pěti lety proměnilo z chátrající příměstské chatky v moderní a pohodlnou budovu, nabízející veškerý komfort klientům s nejrůznějším zdravotním postižením. Díky důslednému zavádění standardů kvality do každodenní praxe organizace se také podstatně změnil a zlepšil styl práce a přístup ke klientům Čtyřlístku.

Nejen díky vysokému pracovnímu nasazení a obětavosti všech pracovníků Čtyřlístku, ale také zásluhou Ing. Tamary Šeligové vešel Čtyřlístek do obecného povědomí jako dynamicky se rozvíjející organizace poskytující širokou škálu sociálních služeb, která dobře pečuje o své klienty a navíc dokáže vnášet do jejich životů radost a smysl, jak dokazují nejrůznější kulturní a společenské události Čtyřlístku prezentující aktivity klientů.

Věříme, že v Domově Santé bude moci Ing. Tamara Šeligová opět uvádět v život své vize a záměry. Přejeme jí v tom hodně štěstí a úspěchů!

Redakce

PŘÍSPĚVEK DO OBCENÉ DISKUZE...

**Odpověď místopředsedy vlády a ministra práce
a sociálních věcí RNDr. Petra Nečase na náš dopis**

V minulém čísle Zrcadla jsme uveřejnili dopis vedení organizace týkající se současné personální situace v oblasti sociálních služeb, adresovaný místopředsedovi vlády a ministrové práce a sociálních věcí RNDr. Petru Nečasovi a senátorce (a od letošního roku také ministryni zdravotnictví) Ing. arch. Daniele Filipiové. Odpověď paní Filipiové na tento dopis jsme uveřejnili v Zrcadle č. 4 z loňského roku. Letos v lednu došlo na adresu naší organizace také vyjádření pana ministra Nečase, které uveřejňujeme v plném znění:

Vážená paní ředitelko, rád bych Vám poděkoval za dopis, ve kterém mě informujete o problémech, které máte s nedostatkem kvalifikovaných pracovníků na pozici přímé obslužné péče při pobytových sociálních službách. Otázka finančního ohodnocení velmi úzce souvisí s celkovým řešením financování sociálních služeb a mohu Vás ubezpečit, že tuto problematiku intenzivně řešíme. Argumenty, které jste mi v dopise poskytla, přijímám jako váš příspěvek do obecné diskuze nad touto problematikou. Doufám, že se nám podaří financování sociálních služeb vyřešit tak, abychom zabezpečili kvalitní a dostupné sociální služby pro všechny občany se zdravotním postižením.
S pozdravem

PETR NEČAS

KVALITA POSKYTOVANÝCH SLUŽEB OČIMA NAŠICH KLIENTŮ

Na sklonku loňského roku uspořádala naše organizace anonymní anketu, určenou klientům Čtyřlístku, jejich rodičům nebo zákonným zástupcům, aby zjistila, jak jsou spokojeni s kvalitou poskytovaných sociálních služeb. Dotazník obsahoval jedenáct otázek pro oblast pobytových služeb, osm pro ambulantní služby a devět pro služby terénní, které byly formulovány tak, aby byly dotazovaným jasné a srozumitelné a aby na ně mohl každý bez problémů odpovědět. Dotazníky obdrželo celkem 393 zadavatelů sociální služby (klientů, rodičů nebo zákonných zástupců), z nichž odpovědělo 227 oslovených.

Anketa přinesla řadu zajímavých zjištění. Více než polovina našich klientů (55 %) využívá služeb organizace deset a více let, přičemž největšímu počtu klientů (92 %) jsou poskytovány pobytové služby ve třech domovech Čtyřlístku a v týdenním stacionáři. Mezi 58 uživateli ambulantních služeb je nejvíce zájemců o službu v denním stacionáři (74 %) a v sociálně-terapeutických dílnách (26 %).

Většina uživatelů pobytové sociální služby, plných 85 procent, je spokojena s bydlením i s vybavením jednotlivých pokojů (82 %), i když někteří by přivítali bohatší výzdobu jednotlivých pokojů (např. plakáty, obrázky na stěnách, hodiny, hračky a koberce místo linolea, ale také televizi nebo rádio na pokoji). Tři čtvrtiny klientů jsou spokojeny se svými spolubydlicemi a se stravou, kterou jim jednotlivá zařízení nabízejí. Stejný počet klientů vítá také nabídku nejrůznějších akcí, z nichž si mohou vybírat, i když někteří by chtěli častěji navštěvovat sportovní události, zejména hokejová nebo fotbalová utkání.

Téměř na jedničku vyšli v anketě naši zaměstnanci: 89 % respondentů je s jejich prací velmi spokojeno a kladně hodnotí především přátelský a vstřícný přístup pracovníků Čtyřlístku ke klientům. Spokojenost (84 %) vyjádřili dotazovaní s nabídkou fakultativních služeb v oblasti rehabilitační a regenerační – např. hipoterapii, relaxaci metodou snoezelen a muzikoterapii,

dále masáže, elektro a vodoléčbu a další. Na druhé straně by však někteří klienti uvítali zařazení většího počtu rehabilitací. Většina respondentů (86 %) je spokojena s informovaností o poskytované službě.

V rámci ankety měli respondenti prostor i pro širší hodnocení poskytovaných služeb, jimiž mohli doplnit jednotlivé otázky: Klienti, a to jak v pobytových tak v ambulantních službách, jsou spokojeni zejména s přátelskou, mnohdy téměř rodinnou atmosférou v zařízeních, s volností pohybu a možností jezdit na výlety, pracovat nebo pobývat na zahradě, velmi kladně je přijímána i možnost pobytů v Ozdravném centru ve Frýdlantu nad Ostravicí a ozdravných pobytů u moře, což se týká zejména klientů domovů a Podpory samostatného bydlení. Pozitivně je vnímána možnost zájmových aktivit a školní docházky přímo v prostorách zařízení. Ve Stacionáři Třebovice se klientům i jejich opatrovníkům líbí individuální přístup ke klientům a vstřícné řešení jejich problémů, celkově příjemné prostředí a atmosféra, panující v tomto zařízení.

A jaká negativa vyplynula z naší ankety? Je to zejména nutnost zvýšit počet pracovníků především v pobytových službách, jak požadují někteří zákonní zástupci. To je však známý problém, který jedna anketa vyřešit nemůže a je pro celou organizaci spíše „během na dlouhou trať“, souvisejícím s financováním celé sféry sociálních služeb.

(rw)

Co přináší koncept „bazální stimulace“?

Začátkem února letošního roku se v Domově Barevný svět uskutečnil třídní kurz „Bazální stimulace v ošetrovatelské péči“ vedený lektorkou Institutu Bazální stimulace s. r. o. paní Mgr. Danou Hromádkovou. Zúčastnilo se jej celkem třídvacet zdravotních sester a rehabilitačních pracovníků Čtyřlístku. Mezi desítkami vzdělávacích kurzů, pořádaných každoročně naší organizací pro zaměstnance, byl tento svým způsobem výjimečný.

Přestože koncept bazální stimulace, jenž byl původně vypracován pro oblast speciální pedagogiky, je v ošetrovatelské péči v Evropě využíván již od osmdesátých let, v České republice se s ním pracuje teprve od

roku 2003, o rok později byl tento koncept zohledněn i příslušnou Vyhláškou Ministerstva zdravotnictví České republiky. V čem spočívá jeho princip?



Součástí kurzu Bazální stimulace v ošetrovatelské péči byly i praktické ukázky uplatňování tohoto konceptu...

Bazální stimulace respektuje různé vývojové stupně schopnosti člověka vnímat sebe sama i okolní svět. Díky schopnosti vnímat jsme se naučili pohybovat a komunikovat. Pohyb, vnímání a komunikace se vzájemně ovlivňují. Koncept bazální stimulace podporuje percepci, lokomoci a komunikaci. Jednoduše jej lze vyjádřit definicí, že „bazální stimulace je vědecký pedagogicko-ošetrovatelský koncept podporující vnímání, komunikaci a pohybové schopnosti člověka.“ Koncept bazální stimulace se dnes uplatňuje především v péči o děti a dospělé s těžkými změnami v oblasti smyslového vnímání, děti a dospělé s těžkými změnami v oblasti hybnosti a komunikace, o klienty v komatózních stavech z jakýchkoliv příčin, klienty dlouhodobě upoutané na lůžko, klienty neklidné nebo dezorientované, klienty v intenzivní péči, geriatrické klienty, umírající, nebo klienty po mozkových cévních příhodách. Vzhledem k charakteru služeb, které naše organizace poskytuje a typům zdravotního a mentálního postižení našich klientů, je koncept bazální stimulace nanejvýš přínosný. Podporuje především stimulaci vnímání vlastního těla, rozvoj vlastní identity, možnost vnímání okolního světa a navazování komunikace se svým okolím, zvládnutí orientace v prostoru a čase, lokomoční schopnosti a zlepšení funkcí organismu.

Existuje řada technik jednotlivých základních i nastavbových prvků konceptu bazální stimulace a co je důležité i pro nás – lze je kombinovat například i s multismyslovou terapií snoezelen, kterou již několik let ve Čtyřlístku uplatňujeme.

Únorový kurz věnovaný bazální stimulaci se setkal s velkým zájmem všech jeho účastnic. „*Naše zdravotní sestry jsou tímto konceptem nadšené*“, prozradila nám jedna z jeho absolventek, vedoucí zdravotních úseků paní Marta Buržáková. „*S bazální stimulací nyní seznamujeme další spolupracovníky. Je to velmi zajímavá metoda a určitě si získá mnoho dalších nadšenců. A co si od bazální stimulace slibujeme ve své každodenní praxi? Především zklidnění klientů, kteří si například díky polohování mohou uvědomovat své okolí, díky dotykové stimulaci také cítí a vnímají... Možností je samozřejmě více, například zklidňující metoda dýchání nebo naopak povzbuzující koupele atd. Využíváme je zejména u dětí s hlubokou a těžkou mentální retardací, ale s tímto konceptem lze pracovat v podstatě kdekoliv, a to vidím jako jeho velkou výhodu,*“ dodává na závěr paní Buržáková.

Teď jde jen o to, aby vyškolení pracovníci měli dostatek času i prostoru k systematickému využívání získaných vědomostí a uplatňování konceptu bazální stimulace ve své každodenní práci.

BOHDANA RYWIKOVÁ
Foto: MARTA BURŽÁKOVÁ



KDYŽ SE ŘEKNE „KULATÝ STŮL“...

Během posledních pěti let se u nás ve Čtyřlístku poměrně dobře zabydlel termín „Kulatý stůl“. Kulaté stoly jsou společná setkání klientů s psychologkou, výchovnými pracovníky a pracovníky sociální péče, představující jednu z možných cest k hledání (a nalézání) důvěry mezi klienty a lidmi, kteří s nimi pracují. Toto diskusní fórum vnímá většina z nich jako vítaný prostor pro své názory, postoje, námítky a hlavně problémy, s nimiž se i oni setkávají v každodenním životě.

Psycholožka Čtyřlístku, paní **PhDr. Hana Stachová** vysvětluje, že právě kulatý stůl dává všem bez rozdílu stejnou příležitost: umožňuje každému jednotlivci vyslovit se k danému problému, zeptat se, komunikovat a diskutovat bez pocitu omezení. „Kulaté stoly jsme otevřeli před pěti lety v Centru pracovní výchovy. Přivedly mě



k tomu problémy, s nimiž se mi klienti svěřovali a měli zájem je řešit nebo se nad nimi alespoň zamýšlet,“ přibližuje dr. Stachová původ „kulatých stolů“. „Většinou to byly problémy nejen individuální, ale i takové, které se týkaly celé skupiny osob a nebo by je měli znát také ostatní klienti. Začali jsme se scházet pravidelně, abychom mohli diskutovat o tom, o čem se domnívám, že je důležité a závažné.“

Obvykle se při těchto setkáních řeší mezilidské vztahy:

láska, sexualita, citové uspokojení klientů, posilování vlastní sebedůvěry, sebeúcty a identity, ale také otázky jejich vlastní bezpečnosti v oblasti osobní i sexuální a mnoho dalších témat. Nejčastěji bývá otvírána otázka partnerství: jak partnera získat a jak si jej udržet, jakým způsobem s ním komunikovat. „V této oblasti je velmi důležité věnovat se diskusím o tom, co to vůbec vztah je. Dotýkáme se také otázek homosexuality a sexuálních úchylek a v poslední době hodně mluvíme o tzv. ‘Protokolu sexuality’, vypovídajícím o znalostech daného jedince v této oblasti a o jeho představách“, říká dr. Stachová.

Při tak intimních rozhovorech s klienty sehrává velmi důležitou roli jejich důvěra k člověku, s nímž své problémy řeší. Na otázku jak ji získávat a zároveň nezneužívat dr. Stachová odpovídá: „U našich klientů s lehčím, středně těžkým mentálním postižením nebo s některou formou těžké mentální retardace hraje velkou roli vztah k lidem, s nimiž klienti přicházejí do styku. Musí vnímat nejen přirozenou autoritu a zkušenost, ale musí zde fungovat také velmi dobré dlouhodobé vzájemné vztahy – zkrátka musí se dobře znát. Důležité však je, aby v určitých situacích, které vznikají, byl takový člověk klientovi vždy k dispozici, byl vždy ochotný jej vyslechnout a pomoci mu řešit drobné problémy a situace, jež se v každodenním životě mohou vyskytnout. Pokud jsou spokojeni, pak je jejich důvěra méně otřesitelná.“ Co tedy „kulaté stoly“ klientům přinášejí, kromě toho, že se mají komu svěřit? „Náplň ‘kulatých stolů’ je především příležitostí k tomu, aby si klienti uvědomili, že problémy, které mají, se nijak nevymykají ani běžné populaci, a že ‘povídání si’ o nich a rozebírání jednotlivých situací jim může přinést uklidnění a více sebedůvěry nebo náhled na adekvátnější řešení...“

Na snímku nahoře psychologka PhDr. Hana Stachová při jednom ze setkání s klientkami u „kulatého stolu“.

Text a foto: **BOHDANA RYWIKOVÁ**



Úspěšná aukce v Nové síni

V sobotu 28. února letošního roku skončila v Nové síni Galerie výtvarného umění v Ostravě – Porubě výstava „Svět podle nás“, která zde byla otevřena od 9. prosince loňského roku. Tři dny před jejím ukončením se zde poprvé v historii Čtyřlístku uskutečnila veřejná aukce výtvarných prací našich klientů. Do aukce bylo zařazeno celkem 68 prací 37 autorů různého věku ze všech zařízení naší organizace. Většina dražených maleb, kreseb, kombinovaných technik i keramických objektů byla součástí výstavy Svět podle nás, jiné dražené obrazy byly vystaveny v předcházejících letech na prestižních výstavách Čtyřlístku v Senátu a v Parlamentu České republiky v Praze, v Ostravském muzeu, v Galerii Ametyst a v dalších výstavních síních a nebo je známe ze stránek nástěnných kalendářů Čtyřlístku z několika minulých let.

V aukční síni se sešly necelé dvě desítky dražitelů. Přivítali jsme mezi nimi bývalého primátora města Ostravy, pana ing. Čestmíra Vlčka, který nechybí téměř na žádné z kulturních akcí Čtyřlístku, přišly také členky vedení Dámského klubu Ostrava, herečka Marie Viková, pracovnice Komorní scény Aréna paní Hana Piechová a další účastníci aukce z řad rodičů nebo zákonných zástupců klientů Čtyřlístku.

Role licitátorky se pro tuto chvíli ujala ředitelka televize Fabex, paní Marcela Mrózková–Heříková. Jako při jiných aukcích výtvarných děl i tentokrát jsme byli svědky několika dramatických momentů, kdy dražitelé sváděli boj o předem vytipované obrazy. V tomto případě to byly zejména obrazy Prahy, jejichž autorkou byla Renáta Slezáková. Cena některých dražených obrazů se vyšplhala až na několik set korun. Účastníci aukce si samozřejmě ještě před jejím zahájením pečlivě prohlédli jak dražené výtvarné práce, tak celou výstavu Svět podle nás a projevíli živý zájem o několik dalších obrazů, které do dražby nebyly zařazeny. Ještě letos budou vystaveny na významných letních a podzimních výstavách Čtyřlístku, a to v Galerii Ametyst Fakultní nemocnice v Ostravě a na Ministerstvu práce a sociálních věcí v Praze.

Zpestřením závěru aukčního klání byl malý chlapeček, jemuž se aukce tak líbila, že si přál, aby auditorium vydražilo také jeho obrázek, namalovaný během dražby. Všichni mu ochotně vyšli vstříc, a tak nakonec u této dražební položky patřilo vítězství jeho mamince, která si obrázek ponechala a výtěžek věnovala Čtyřlístku. Aukce vynesla celkem 10.450 korun, jež budou opět využity ve prospěch výtvarných aktivit našich klientů.



(rw)



Při aukci v Nové síni nechyběly ani televizní kamery České televize a FabexTV.

SPOLEČNÁ PLAVBA NA HAVAJ

Slovo „Havaj“ v nás může evokovat různé představy: moře, palmy, prosluněné písečné pláže, krásné dívky ověšené girlandami květů a nebo také sladké nicnedělání, zkrátka ničím nerušenou pohodu... Abychom trochu podnítili fantazii svou vlastní i našich klientů, naplánovali jsme právě pro letošní rok společenský ples klientů jako „Havajský bál“, který se uskutečnil ve čtvrtek 19. března již tradičně v Kulturním domě v Ostravě – Muglinově.

Jako jedna z prvních se musela s pojmem „Havaj“ vypořádat Ilonka Homolová, klientka Podpory samostatného bydlení a neocenitelná pomocnice v ergodilně Rehabilitace, která stála před problémem vymyslet obrázek pro plakát a pozvánku na ples. Potvrdilo se opět, že je nejen vnímavou pozorovatelkou a zručnou kreslíčkou, ale že ve své fantazii dovede vykouzlit dokonalou představu o „havajském“ ráji...

Výzvu chopit se role moderátora plesového podvečera přijal (ač nerad) vedoucí výchovného úseku Domova Barevný svět Marek Záruba, o němž se proslýchá, že jako bývalý zaměstnanec cestovní kanceláře má k této tematice blíže, než jiní jeho kolegové nebo kolegyně. Jeho půvabným protějškem a spolupřevodkyní večera se stala „havajská“ kráska Lucie Králová. Spojeným úsilím celého výchovného oddělení Domova Barevný svět se Marka Zárubu podařilo přesvědčit, že téma nemůže zvítězit nad jeho vrozeným šarmem a výmluvností. Kolektiv šel dokonce tak daleko, že zajistil mladému muži stylový outfit, za nějž by se nemusel stydět ani kalifornský miliardář převlečený za havajského turistu...



Stylové plesové pojetí se však projevilo i na oblečení klientek z naší partnerské organizace v polském Pogórze, které letos opět přijaly naše pozvání a přijely se pobavit spolu s námi na „Havajský bál“. Pozadu jsme rozhodně nezůstali ani my, zejména klienti z Domova na Liščině, kteří se svým hudebním vystoupením v úvodu plesu postarali o náležitě rozproudění krve všech přítomných.

K tanci a k poslechu, jak se již stalo letitým zvykem, nám nezištně hrál Ostravský restaurační orchestr pana Lubomíra Skláře. Příjemným zpestřením programu, v němž nechyběly zábavné soutěže, bylo vystoupení okouzlujících mažoretek z občanského sdružení TOM Krokodýl pod uměleckým

vedením paní Marty Szucsovové. I když chybělo moře, palmy a bílé jachty v přístavu a v půli března bylo ještě léto v nedohlednu, půvabné dívky dokázaly navodit tu správnou atmosféru horkého, bezstarostného léta...

O nápaditou výzdobu tanečního sálu Kulturního domu v Muglinově a výrobu „havajských“ kotilionů se jako vždy postarali pracovníci Domova na Liščině a zdejšího kreativního ateliéru. Díky štědrým sponzorům (Pekaři a spol. s r. o. Ostrava, Opavia L. U. Opava a společnosti Karo Hlučín) zdobilo každý stůl v sále exotické ovoce a voňavé sladkosti a na krásné





ceny lákala tradiční tombola, do níž opět bohatě přispěli společnosti TESCO Stores – hypermarket Ostrava-Třebovice, Opavia L. U. Opava a Park Lane Confectionery s. r. o. Petřvald a Beskydské uzeniny a. s. Frýdek-Místek). Dokonalé zázemí v podobě bezchybně fungujícího plesového bufetu a šatny vytvořily pracovnice Stacionáře Třebovice a Domova Barevný svět.

Ani na letošním „Havajském bále“ se nenašel snad nikdo, kdo by se příjemně nebavil, kdo by si nezatančil a nebo komu by neudělala radost alespoň výhra v tombole. Ale protože všechno má jednou svůj konec, už dnes začínáme přemýšlet o tom, čím překvapíme své klienty zase napřesrok.

(rw)

Na snímcích nahoře:

Lucie Králová spolu s Markem Zárubou jako vtipní a příjemní průvodci bohatým plesovým programem.

Hudební vystoupení klientů Domova na Liščině pod vedením paní Libuše Gajdové patří již neodmyslitelně ke kulturním akcím Čtyřlístku....

Na snímku vlevo: *Na letošním Havajském bále nechyběli ani naši nejmenší klienti z Domova Beruška. A jak je vidět, (nejen) v doprovodu se projeví i jako zdatní tanečníci...*



Vystoupení mažoretek Krokodýl se setkalo s nadšenými ovacemi všech účastníků plesu...

Fotografie:
Autorka a Marie Horváthová



Liščí bál:

To se to plesalo...!

Konečně přišel zase ten hodně očekávaný den, kdy se všichni v Domově na Liščině „hodíme do gala“ a vyrazíme na ples. Není to ples ledajaký. Je to náš „Liščí ples“. Letošní už byl v pořadí sedmý a to už je opravdu tradice!

Samotnému plesu však předcházela velká příprava: Anička, Emilka, Jarmila, Eva a všechna další děvčata vyrazila na nákupy do města cíleně „plesové“. Přece si po sedmi letech konečně zaslouží novou róbu, a tak na plesě zářily šaty různých barev i střihů a k tomu nové střevíce a kabelky. Prostě se děvčata naporádila a jak se jim potom tancovalo! Ale i naši chlapi, když si oblékli elegantní saka, to byla podívaná.

Ples začal tradičně polonézou, která byla zároveň téměř módní přehlídkou. Svůj irský tanec předvedla také naše taneční skupina STAHO a všichni sklídili velký aplaus. Pak už se jen tancovalo, soutěžilo a také vyhrávalo v tombole. Každý si odnesl malou cenu. Velké poděkování patří také naší kuchyni, kde u příležitosti plesu kuchařky napekly výborné švestkové koláče.

Na plesě nebyli jen „Lišáci“ z Liščiny, ale pobavit se mezi ně přišli také uživatelé z Domova Barevný svět v doprovodu paní Bc. Dagmar Drobíkové a Bc. Margity Krejčí. Bohužel, všechno má svůj konec a tak musel skončit i náš sedmý Liščí ples a my už se znovu začínáme těšit na ten další v roce 2010.

**Uživatelé a zaměstnanci
Domova na Liščině**



Z tanečního reje v Domově na Liščině...



MASOPUSTNÍ DEN

Ve čtvrtek 26. února nadešel dlouho očekávaný den „M“- den masek neboli Masopust. Připravovali jsme se na něj delší dobu, neboť vyrobit si masku, to není jen tak! A ještě, aby zůstala v utajení, to je už pořádná dřina. Do výroby některých kostýmů se zapojili rodiče, některé jsme si vyrobili ve svých dílnách a ti, kteří měli zájem zapojit se jen mezi diváky přišli ve společenském oděvu.

Vyzdobená košíkářská dílna zářila barevným krepovým papírem a všude kolem visely malované, velmi nápadité škrabošky. Hudba začíná hrát, všichni se scházejí a prohlížejí si jeden druhého, jak mu to sluší. Tváře jsou rozesmáté, oči září, začíná opravdové veselí.

Tanec je v plném proudu a z místnosti se postupně začínají vytrácet všichni zaměstnanci, aby se převlékli za Sněhurku a sedm trpaslíků. Barevné šaty, namalované tváře a nosy, vycpaná břicha a hajdy zpět. Dveře se otevřely a tu vbíhají malí „roztomilí“ trpaslíci a „překrásná“ Sněhurka. Pozorovali jsme vykulené a překvapené oči, někdo zapomněl zavřít pusy. Za velkého potlesku jsme vytvořili kruh okolo Sněhurky a už se k ní tlačili další, aby si mohli s princeznou zatančit.



Teď začala opravdová zábava! Sálem proběhl Superman, Harry Potter, policajt, cikánka, čarodějnice a spousta dalších. Po vyčerpávajícím tanci jsme usedli ke stolům, kde nás čekalo občerstvení s nepostradatelnou kávou či čajem. Na řadu přišla další část dopoledne ve formě soutěží. Mnoho legrace jsme zažili při foukání do pingpongového míčku na stole. Úspěch měla i soutěž v přenášení míčku na lžičce.

Dopoledne uteklo jako voda. Krásné a veselé chvíle utíkají tak nějak rychleji. Teď se na chvíli zastavíme, zklidníme a počkáme na další akci. Doma však budeme všechno vyprávět.

EVA PALKOVÁ a MARIE VACULÍNOVÁ
Centrum pracovní výchovy

Snění...



Provází nás všechny, ať již o tom víme, či nevíme a ať si sny pamatujeme, či nikoliv. Pohádka Výlet na ostrov snů v Divadle loutek na sklonku února nás vtáhla do děje natolik, že Anička radila hlavní postavě - snícimu Františkovi, co si má svléci před zalehnutím do postele, Petra na něj vykřikla, že nočních můr se nebojíme a oba Tomášové i s Veronikou se živě zapojili do rytmu hudby tleskáním, pleskáním i podupáváním. Celou pohádkou nás provázely pestrobarevné ryby, ptáci, sloni i želva ...a také, již vzpomínané, šedé noční můry a nebezpečné zlé sny.

Zázračná říše spánku a především kouzelný svět snů se nám velice líbil. Budeme si představení připomínat překrásnou barevnou omalovánkou, kterou jsme dostali.

Tety Dáša a Jarmila
Domov Barevný svět

Zábavné dopoledne pro děti z Berušky

Malí školáci měli v únorovém týdnu od 16. února zasloužené jarní prázdniny, tak jsme pro děti z Domova Beruška připravili malé překvapení. Pozvali jsme je k nám do Centra pracovní výchovy na návštěvu a připravili si pro ně zábavné dopoledne plné her soutěží a her.

Nejdříve si samozřejmě prohlédli celé naše zařízení: podívali se do pracovních dílen, kde si mohli sami vyzkoušet, jak se pracuje na tkalcovském stavu, jak se pletou košíky nebo co všechno se dá vytvořit z keramické hlíny. Jejich starší kamarádi, uživatelé Centra pracovní výchovy jim byli ochotnými rádci a pomocníky.

Potom jsme se všichni sešli v naší největší místnosti, košíkářské dílně, kde jsme se vrhli do víru tance a skotačení. Naše hudební radovánky pak vystřídaly hry a soutěže. S velkým ohlasem se nejen u našich malých kamarádů setkaly „šnečí závody“. Každý si chtěl vyzkoušet, jak má šikovné ruce a jak rychle dokáže namotávat provázek. Šneci, které jsme pro naše „Berušky“ vyrobili, tak závodili a závodili téměř bez přestávky za hromadného povzbuzování všech „diváků“. Musíme pochválit i tetu Zuzku a tetu Jiřinku, jejichž zručnost jsme při šnečích závodech také nezapomněli prověřit. Sladká odměna za sportovní výkony tedy byla na místě a na památku si naše návštěva odnášela všechny šnečí závodníky, aby mohli závody zopakovat také u nich v Domově Beruška.



Abychom trochu uklidnili naše emoce, další ze soutěží bylo skládání puzzlí. Každý z malých školáků dostal možnost vybrat si mezi velkými kamarády „svůj tým“ a pak se skupinky snažily společnými silami co nejdříve splnit zadaný úkol. Soutěže vyhráli všichni přítomní, protože ukázali, jak umí spolupracovat, pomáhat si navzájem a že si dokáží být kamarády i rádci.

Celé dopoledne uplynulo ve veselé a přátelské atmosféře a už všichni se těšíme na další setkání.

VLADIMÍRA KALOČOVÁ
Centrum pracovní výchovy

Veni, vidi...

Jdeme s dobou!

Při každé návštěvě knihovny Města Ostravy nás vítá příjemný, milý a vstřícný personál, především pan Hrubý a paní Dostálová, kteří se nám maximálně věnují v prostorách multimediální studovny. Chcete vědět, čemu se tady věnujeme? Rádi vám to prozradíme: Jedná se o možnost seznamování se s počítačem. V předem dohodnutých termínech se postupně zdokonalujeme v práci s myší, v psaní jednoduchých textů a ve vyhledávání zajímavostí dle zájmu každého z nás na internetu.

Dostáváme se tak do světa zvířat, sportu, kultury, ale především hudby, která nás baví nejvíce. Je skvělé mít počítač jen pro sebe. Odkryli jsme si tak další možnosti smysluplného využití svého volného času a velmi rádi chceme v této spolupráci pokračovat.

Klienti Domova Na Liščině



Klienti Domova na Liščině se za pomoci pracovníků Knihovny města Ostravy seznamují s počítači...

Výlet do solné jeskyně

Pokud byste toužili po opravdové relaxaci, můžeme vám s čistým svědomím doporučit návštěvu solné jeskyně Atlantida. Několikrát jsme již navštívili toto bezbariérové zařízení s dětmi z Domova Beruška a Domova Barevný svět. Vždy jsme byli potěšeni milým přístupem personálu a pozitivní reakcí dětí. Terapii v solné jeskyni jsme využili u dětí s větší tíží tělesného i mentálního postižení, imobilních a zcela závislých na pomoci druhé osoby. Zaměřili jsme sem se záměrem pročistit naše dechové cesty, relaxovat a uvolnit nadbytečné napětí.

Solnou jeskyni jsme si pronajali, a proto nic nerušilo naši relaxaci. Podněty v „jeskyni“ působily na všechny dětské smysly: Mohly vnímat příjemnou hudbu, mírné osvětlení s barevnými světýlky, jemný zvuk tekoucího potůčku, příjemnou slanou vůni a s naší pomocí také sypkou konzistencí soli. Každé dítě mělo k dispozici lehátko, které se vždy přizpůsobilo jeho tělíčku. Bylo snadné děti zapolohovat, takže nic nebránilo tomu, abychom se mohli zcela oddat podmaňující relaxaci.

Po několikaminutové kůře se projevilo znatelně nižší napětí tkání, takže jsme se mohli také protáhnout a uvolnit. Zároveň jsme dali více „zabrat“ našim plicím dechovými cvičeními. Některým dětem se objevil na tváři úsměv, dokonce i takzvaní „neposedové“ se zklidnili a užívali si příjemných chviliek.

Nerušil je křik nebo hlasy lidí v okolí a mohly vnímat prostředí velmi odlišné od vzhledu pokoje, v němž tráví své dny. Často zapomínáme, jak i pro ně je důležitá chvilka celkové relaxace, kdy se mohou zcela uvolnit a užít si pohodu. Solná jeskyně nám to vše v bohaté míře nabídla.



ZUZANA SIKOROVÁ a PETRA HARASTEJOVÁ
Rehabilitace

Hurá do přírody!

Pstruží...

Začátkem února jsme si opět mohli užít několika dnů ozdravného pobytu v Pstruží ve Frýdlantu nad Ostravicí. Sníh sice roztál hned v pondělí a počasí tak trochu narušilo naše plány, a kromě toho se o nás ještě pokoušel bacil chřipky, ale to nám nic neubralo na náladě a nadšení pro společné aktivity, kterých byl dostatek.

Na letišti v nedalekých Malenovicích jsme si mohli zblízka prohlédnout malá sportovní letadla, navštívili jsme také „domácí zoo“ paní, která pracuje v našem Ozdravném centru v Pstruží a při procházkách po okolí a nákupu drobností jsme objevili nové kavárničky vhodné k zahřátí, odpočinku a slupnutí něčeho dobrého... Čas na chatě jsme si zpestřili zábavnou hrou, tvorbou dekorací, sledováním oblíbených seriálů nebo tanečkem, ale hlavně chvílkami trávenými s přáteli. Bylo nám fajn a opět jsme si s sebou přivezli spoustu hezkých zážitků.

Prostřednictvím tohoto článku bychom také rádi poděkovali za výbornou „baštu“, kterou nám každý den připravovala paní kuchařka Sylva i za velmi příjemnou atmosféru celého pobytu, jenž jsme trávili s kolektivem klientů a personálu Domova Barevný svět.

Klienti a pracovníci sociální péče Centra pracovní činnosti



*Klienti Centra
pracovní
činnosti
v hangáru
letišťe
v Malenovicích
a při veselém
setkání
s kozou na
návštěvě
v soukromé
zoo...*



Jarní inspirace z Třebovic

„Kdo je připraven, není zaskočen“ – snad právě tímto heslem se řídili už loni na podzim v textilní pracovně Stacionáře Třebovic, když připravovali pro klienty soutěž zaměřenou na modely netradičních a originálních pokrývek hlavy pro jaro 2009. Fantazii se meze nekladly a výsledné výtvořky pak našly uplatnění i na diskotéce, kterou soutěž vyvrcholila. Vítězství si zasloužili všichni, kteří se zúčastnili. Ostatně, posuďte sami – fotografie hovoří dostatečně výmluvně...

ZLATICA KALOVÁ

Foto: STANISLAVA REGEČOVÁ
Stacionář Třebovice



Fejetonek

Klepy, klepy, klepy...

Takoví už jsme my Češi, Moraváci, Ostraváci, a takoví jsme i my zaměstnanci Čtyřlístku. Klepeme o všem a o všech a ani nevíme proč. Jedna či jeden něco šuškně a dodá – neříkej to nikomu – a pak ten jeden nebo jedna se tuto informaci dozví z dalších několika stran a v několika verzích a opět s dodatkem: neříkej to nikomu! Někomu klepání pomůže, ale většinu z nás poškodí a pak jsme podráždění, nervózní, a to nejen ti, o kterých se mluví, ale i ti, kteří klepy roznášejí, protože nevědí, zda je jejich „drb“ pravdivý. Proto se všichni užirají a užirají...

A tak se klepe a klepe a klepe. V pracovní době, na zastávce, v autobuse, v restauraci, doma a možná, kdyby tito „klepaři“ více pracovali, na zastávce nekouřili, v autobuse nekřičeli, v restauraci se věnovali gastronomickým požitkům a doma svým rodinám a nebo kdyby raději klepali do matrací, koberců a sedaček a tím svoje nutkání klepat a klepat a klepat takto vyklepali, třeba by se nám všem žilo lépe a v přátelštější atmosféře.

Tak co vy na to, „klepaři“? Nestojí to alespoň za zamyšlení?

ŠÁRKA MATYÁŠKOVÁ

Domov na Liščině

SPORT

Běžkařský zážitek podle Aleše Turleje

Jel jsem autem a pomáhal s taškami, potravinami a s lyžemi. Ubytování bylo dobré. Bydlel jsem v pokoji s kamarádem Honzíkem Kožušníkem. Sněhové podmínky byly skvělé. Na běžkách se mi (i s pády) jelo dobře. Na výlet jsme šli pěšky s kamarády a s kamarádkami nejprve do Frýdlantu nad Ostravicí na nádraží. Vlákem jsme pak jeli do Frenštátu pod Radhoštěm a z Frenštátu autobusem do Trojanovic. Z Trojanovic jsme jeli motovláčkem k lanovce. Na lanovce jsem se vezl s mou kamarádkou Míšou a bylo mi s ní velmi dobře. Lanovka nás vyvezla na Pustevny, kde jsme se zastavili v hospodě u Zariše. Dal jsem si tam valašskou kyselici a čaj, kamarádi si to dali taky. Pak jsme si nazuli běžky a jeli po knížecí cestě dolů. V údolí jsme sundali běžky a zastavili se v restauraci. Potom nás čekala cesta s běžkami na ramenou do Frenštátu pod Radhoštěm a odtud vlakem do Frýdlantu. Z Frýdlantu jsme šli pěšky domů (do Ozdravného centra – pozn. red.). Výlet byl úžasný. Večer jsem byl se zaměstnanci v Letohrádku. Diskotéka byla úžasná. Ondra vybral pěknou hudbu a bylo občerstvení a dobře se tancovalo. Venku bylo hezky, chodili jsme do přírody. Kamarádi Ondra, Marek, Kamil, Dalibor, Honza Jaroš, Konza Kožušník a kamarádky Míša, Žaneta, Jana, Boženka a Katka. S kamarády mi bylo hezky. Také zaměstnanci Honza, Viktor, Erika, Daniela, Eva a Zdenka byli moc fajn a bylo by hezké si to někdy zopakovat.

Napsal: ALEŠ TURLEJ

Fotograficky zaznamenal: VIKTOR PINKAS

Stacionář Třebovice



Na snímku nahoře: autor článku Aleš Turlej, dole: jeho kamarádi na běžkách i s běžkami...



Aerobik Maraton u nás poprvé!



V pátek 27. února jsme dali našim tělům opravdu zabrat. Poprvé v historii Rehabilitace Čtyřlístku jsme uspořádali „Aerobik Maraton“. Pro ty, kteří se jej z nejrůznějších důvodů nemohli zúčastnit, můžeme v několika větách shrnout, jak takový „Maraton“ vypadá: Před začátkem akce obdrželi všichni účastníci potítko na zápěstí s nápisem Aerobik 2009. Abychom do celé cvičební hodiny 'neskočili po hlavě', předvedly nám na počátku pohybového maratonu Zuzka Sýkorová a Hanka Mičulková svou sestavu. Pak už jen předcvičovaly a všichni ostatní se mohli přidat. Cvičili jsme třikrát deset minut, pak následovala pětiminutová pauza s malým občerstvením. Celou hodinu aerobiku jsme zakončili relaxací.

Děkujeme všem účastníkům našeho prvního Aerobik Maratonu a zároveň všem zaměstnancům, kteří nám pomohli s jeho organizací. Tak zase někdy příště... cvičení zdar!!!

PETRA HARASTEJOVÁ
Rehabilitace



A nakonec společná fotografie všech účastníků historicky prvního Aerobik Maratonu Čtyřlístku Ostrava.

Události v tomto roce:

Každoročně Čtyřlístek organizuje nebo se aktivně podílí na řadě kulturních, sportovních nebo společenských událostí. Nejinak tomu bude i v tomto roce, kdy na nás nepochybně opět čeká řada zajímavých zážitků. U některých z nich ještě nejsou pevně stanovena data, jiné se připravují již nyní. Alespoň pro zajímavost uvádíme jejich stručný přehled:

DUBEN

- 20. – 24. 4. – *Mezinárodní festival filmů o trvale udržitelném rozvoji TUR Ostrava 2009.*
- 30. 4. – Konec výstavy výtvarných prací našich klientů „*Slunce v duši*“ v Knihovně města Ostravy, pobočka Ludvíka Poděště.

KVĚTEN

- 4. 5. – Výstava klientů Čtyřlístku „*Kdo jsme a co všechno umíme IX*“ v Galerii Chemik.
- 5. 5. – *Dzień Godności* v Ustroni, Polsko.
- 14. 5. – *Den sociálních služeb* na Masarykově náměstí v Ostravě.
 - *Den otevřených dveří.*
 - Třebovická olympiáda v přizpůsobených sportech.



ČERVEN

Setkání seniorů Čtyřlístku.

ČERVENEC

- 1. 7. – *Výstava výtvarných prací klientů Čtyřlístku* v Knihovně města Ostravy, pobočka Jiřího Trnky.
- 20. 7. – *Zahájení výstavy výtvarných prací klientů Čtyřlístku* v Galerii Ametyst.

SRPEN

- 4. 7. – *Výstava výtvarných prací klientů Čtyřlístku na Ministerstvu práce a sociálních věcí ČR* v Praze
 - *Folklor bez hranic* v *Domově Barevný svět.*

ZÁŘÍ

- 5. 9. – *Spotkanie Rodzin* v partnerské organizaci v Pogórze, Polsko.

LISTOPAD

- 5. 11. – Koncert *Všechny barvy duhy III*, společný projekt Čtyřlístku, Múzické školy v Ostravě-Mariánských Horách a Národního divadla moravskoslezského v Ostravě s finanční podporou statutárního města Ostrava.
 - *Přehlídka dětské divadelní tvorby Arénka.*



PROSINEC

- 5. 12. – *Vánoční turnaj ve stolním tenisu* s finanční podporou statutárního města Ostrava.
 - *Vánoční diskotéka s Rádiem Kiss Morava* v Domě kultury Akord.



Vítáme mezi námi!

V období od ledna do března letošního roku posílilo jednotlivá zařízení naší organizace celkem 25 nových zaměstnanců. **V Domově Beruška** je to nová vychovatelka, paní Mgr. Jana Kašná, **v Domově Barevný svět** vychovatelé – paní Anita Kunštárová a pan Mgr. Jiří Picálek, pracovnice sociální péče - paní Katarína Dzurková, Martina Faruzelová, Karla Fojtíková, Kateřina Hlaváčová, Barbora Sonnková, Kateřina Šrámková, Kateřina Trefilová, Petra Théroová a Milena Vilášková a kuchařky: paní Monika Hanusová a Jana Zatloukalová. Rehabilitaci posílila ergoterapeutka, paní Pavlína Bystřičanová, DiS. a pracovnice sociální péče paní Zuzana Lembarová. Rada nových pracovníků přišla také do **Domova na Liščině**: paní účetní Olga Lipková, všeobecná sestra paní Lucie Jadlovcová, DiS., pracovnice sociální péče Barbora Endalová, Hana Kalová, kuchařky - paní Jaroslava Jemelková a Pavla Lišková a provozářka paní Eva Palochová. Ve **Stacionáři Třebovice** pracuje od letošního února pracovnice sociální péče, paní Kateřina Tesarčíková a na podatelně **Správy organizace** se od ledna setkáváme s novou administrativní a spisovou pracovnící, paní Jitkou Míčkovou.

Všem novým kolegyním a kolegům přejeme hodně elánu a spokojenosti v jejich každodenní práci ve Čtyřlístku!

Jarní inspirace z naší kuchyně

OVOCNÝ KOLÁČ Z TŘEBOVIC



Suroviny: 250 g mletého cukru, 1 sklenice (0,7 l) broskvového kompotu, 400 g hladké mouky, 200 ml oleje, 3 vejce, 1 ks vanilkového cukru, 20 g kaka, 10 g skořice, 1 prášek do pečiva.

Postup: Všechny suroviny smícháme (od tekutých po sypké) a vlijeme na vymazaný a moukou vysypaný plech. Pečeme v předehřáté troubě při 190°C asi 20 – 25 minut.

Dobrou chuť Vám přeje
**ANNA LIŠTVANOVÁ s kolektivem
pracovníků kuchyně Stacionáře
Třebovice**

ZRCADLO – čtvrtletník pro interní potřeby Čtyřlístku – centra pro osoby se zdravotním postižením Ostrava.
Vydavatel: Čtyřlístek – centrum pro osoby se zdravotním postižením Ostrava, příspěvková organizace. **Adresa redakce:** Hladnovská 751/119, 712 00 Ostrava – Muglinov. Tel.: 596 223 201, 596 223 205, e-mail: uspostrava@uspostrava.cz, usprywikova@uspostrava.cz. Číslo 1, ročník II. Náklad: 20 kusů. Neprodejné.
Zodpovědný redaktor: Mgr. Bohdana Rywiková. **Redakční rada:** Ing. Tamara Šeligová, Ing. Svatopluk Lipina, Ing. Miroslava Lindovská, Miluše Bystroňová, Bc. Olga Skurčáková, Bc. Lukáš Křupal. Příští číslo vyjde v červnu 2009.