



ZRCADLO

**Čtvrtletník Čtyřlístku – centra pro osoby se zdravotním postižením
Ostrava, příspěvkové organizace, ročník III., číslo 1, březen 2010**

Jarní plesání smutky zahání BÁL ČTYŘLÍSTKU V COUNTRY RYTMECH



Rok utekl jako voda a opět přišel březen a s ním nejdůležitější událost začínajícího jara: tradiční společenský ples Čtyřlístku. Ten letošní jsme pojali jako „Country bál“, a to se všim všudy: s výzdobou, o níž se s nevšední péčí jako vždy postaral kreativní ateliér Domova na Liščině, programem, v němž jako hosté vystoupili členové ostravského Hazard Dance Country Clubu a samozřejmě s rázovitými kostýmy v kovbojském stylu. Dějištěm Country bálu se stal ve čtvrtek 18. března opět útulný a pohostinný Kulturní dům v Ostravě-Muglinově. Letos poprvé nám k tanci a poslechu hrál „muž s kakaovou skvrnou velikosti mexického dolaru“ – pan Petr Jiříček starší. Půvabnými průvodci (průvodkyněmi) celého plesového podvečera se staly postavy „famózní

Arizonské Pěnice“ Tornádo Lou (Lucie Králová) a „šerifa, vybaveného přesnou muškou, zářivým úsměvem a lahodným tenorem Pancho Kid (Martina Skýbová). Přivítaly také oficiální plesové hosty: „muže, jehož slovo je silnější než slovo šerifa“ - ředitele organizace, pana PhDr. Svatopluka Aniola a přátele z naší partnerské organizace v Polsku – Powiatowego Domu Pomocy Społecznej w Pogórze.

Obě moderátorky pak příhodně navodily atmosféru prostředí, když nám všem připomněly časy Divokého západu ...časy Indiánů, zlatokopů a dostavníků, dobu, kdy v baru houstl dým, kdy kovboj měl kořty 'proklaté nízkou' a ve znamení pokroku 'střílel rovnou od boku', kdy bandíti brázdili pusté prerie, kdy opravdoví chlapi prolévali hrdlo whiskou i Kolalokovou limonádou a kdy slovo šerifa bylo zákonem... Pak už mohly se svou taneční formací přijít na scénu dívky ze skupiny Funny Group z Domova Barevný svět.

Chytlavá taneční melodie úvodního předtančení samozřejmě náležitě „rozehřála“ náladu v sále, a když pak udeřil do kláves pan Jiříček, taneční parket se rychle zaplnil náruživými tanečníky. Všem se moc líbila také vystoupení dívek a chlapců z Hazard Dance Country Clubu, kteří zasluženě sklidili nadšené ovace publika.



Kromě vystoupení našich hostů však byly příjemným zpestřením plesového programu i zábavné soutěže – hod podkovou, převedení stáda koní k jezeru a nebo chytání mustanga, při nichž se nejen soutěžící výborně bavili. S velkou netrpělivostí bylo samozřejmě očekáváno losování cen tomboly, do níž letos bohatě sponzorsky přispěly společnosti Jersey CZ, Tesco Stores, Galop, Kaspá a Moravan.

Naše poděkování nakonec patřilo všem, kteří se podíleli nejen na přípravě plesu, ale i jeho průběhu, jež mnozí prohlašovali „za nejlepší jaký

dosud pamatují“: o bezpečí odložených klobouků, koltů a jiných svršků se v šatně úspěšně postaraly farmářky ze statku u Domova Barevný svět, Kateřina Havlíková a Zdeňka Dedková, „pistolnice ze stanice Třebovice“ Hana Zábranová a Renáta Hrbáčová, jež obsluhovaly v saloону U rezavé podkovy.... a všem dalším, kteří stáli v pozadí bujarého plesového reje, nicméně i na nich záležela spokojenost návštěvníků letošního Country bálu Čtyřlístku. S poděkováním samozřejmě nesmíme zapomenout ani na další naše sponzory: společnost Pekaři a spol. z Ostravy-Poruby a společnost Hortim, kteří nám pomohli s občerstvením pro klienty.

Letošní jarní plesání je za námi, ale už se těšíme na příští rok, co nového nám přinese!

Text a foto: **BOHDANA RYWIKOVÁ**
s přispěním **LUCIE KRÁLOVÉ**





Úspěšná moderátorská dvojice: zleva Pancho Kid (Martina Skýbová) a „Arizonská Pěnice“ Tornádo Lou (Lucie Králová)



A nakonec to nejlepší: losování tomboly...



Ples plný lišek a barev

A zase tu byl únor a s ním náš tradiční Liščí ples. Tomu vždy předchází velké přípravy, které jsme ani letos nepodcenili a tak se v úterý 23. února rozzářila tělocvična Domova na Liščině zcela novou výzdobou. Nejen ta však rozzářila prostory, ale i my jsme se snažili na tanečním parketu vypadat co nejlépe...

Nechyběla hudba různých žánrů, soutěže, bohatá tombola a občerstvení. Naše pozvání přijali i kamarádi z Domova Barevný svět a Podporovaného bydlení i naši rodiče, opatrovníci a známi. Měli jsme možnost nechat si zahrát hudbu na přání a věřte, tančili všichni, dokonce i náš pan ředitel, který se také přišel podívat. Po skvěle prožitém odpoledni jsme se rozloučili posledním tancem a příjemně naladěni jsme ples ukončili.

BLANKA KOŠŤÁLOVÁ
Domov na Liščině

Události

NAŠI ODBORÁŘI ROKOVALI

Ve středu 27. ledna letošního roku se uskutečnila konference odborové organizace Čtyřlístku, které se jako hosté zúčastnili ředitel naší organizace PhDr. Svatopluk Aniol, regionální inspektorka Bezpečnosti a ochrany zdraví pracujících (BOZP) Věra Moldrzyková a vedoucí personálního a mzdového oddělení správy organizace Miluše Bystroňová.

Konference se zúčastnilo celkem čtyřicet dva delegátů z naší odborové organizace. Vedle dalších závažných bodů programu konference, kterou vedla dosavadní předsedkyně odborové organizace, Bc. Dagmar Drobíková, bylo jejím stěžejním bodem zhodnocení práce v loňském roce a nastínění nových úkolů v roce 2010. Nejvýznamnějším počinem odborářů však byla práce na novém znění kolektivní smlouvy organizace pro letošní rok. V čem se kolektivní smlouva oproti dřívějšímu změnila? „Především byly upřesněny zásady pro čerpání Fondu kulturních a sociálních potřeb, protože částka 3.000,- Kč je významným benefitem pro všechny zaměstnance naší organizace,“ vysvětluje paní Dagmar Drobíková a dodává: „Při přípravě nové kolektivní smlouvy s námi v oblasti bezpečnosti práce významně spolupracovala také regionální inspektorka BOZP, paní Věra Moldrzyková, která naši organizaci dobře zná, často ji navštěvuje a není jen metodikem, ale i rádcem v této problematice. Je to oblast, jež je u nás velmi sledovaná. Odborová Inspektorka nám pomáhá při řešení různých provozních nebo technických záležitostí, což se promítlo i do znění nové kolektivní smlouvy.“

Ve svém vystoupení pozdravil odboráře také ředitel Čtyřlístku, PhDr. Svatopluk Aniol, který je mimo jiné seznámil s úkoly nadcházející transformace organizace. Odboráři na druhé straně ocenili vedení za zajištění nových osobních ochranných pracovních prostředků, jež jsou nejen účelné, ale dokonce i slušivé. Odborová organizace navíc ještě od letošního roku nově podpoří své členy finanční částkou ve výši 250,- Kč ročně na zakoupení pracovní obuvi.

Řadu dotazů, jež padly v diskuzi, zodpověděla vedoucí personálního a mzdového oddělení Miluše Bystroňová. Týkaly se např. proplácení paragrafů (dárci krve), vitamínových prostředků, možnosti dietní stravy zaměstnanců při pobytech v ozdravném centru nebo povinného vzdělávání zaměstnanců nebo zjišťování počtu již získaných kreditů.

Pro letošní rok připravuje odborová organizace Čtyřlístku mnoho zajímavých aktivit pro zaměstnance, mezi něž nepochybně patří pokračující sportovní úterky (volejbal), bowling, kuželky, zájezd k Mezinárodnímu dni dětí do Mostů u Jablunkova, návštěvy hudebních muzikálů a jiných kulturních událostí, jež navrhuje a připravují důvěrníci jednotlivých odborových úseků.

Ve čtvrtek 25. března byla na výborové schůzi naší odborové organizace zvolena do jejího čela nová předsedkyně, kterou se od 1. dubna stává **ing. Gabriela Kupcová**.

(rw)

STRÍPKY

■ V rámci organizačních změn ve Čtyřlístku dochází od 1. dubna letošního roku ke změně ve funkci vedoucího Stacionáře Třebovice. Na základě výběrového řízení se této pracovní pozice nově ujímá paní Bc. Dagmar Drobíková, zatímco dosavadní vedoucí stacionáře, Bc. Lukáš Křupala, přechází na správu organizace jako sociální pracovník – manažer kvality sociálních služeb.

■ V Domově Barevný svět se dokončují dva zajímavé filmové projekty. První z nich, jenž vznikl podle námětu a scénáře paní Aleny Pastrňákové a Gabriely Rokytové, se jmenuje Náš svět a představuje pestrý a někdy i trochu živelný svět několika klientů Domova Barevný svět, kteří se setkávají v dramatické skupině Čtyřlístek při tvorbě svébytných divadelních inscenací, jež známe zejména z koncertů Všechny barvy duhy. Poněkud komorněji je laděn druhý snímek, pod nímž jsou autorsky podepsány Marcela Štěpánová a Iva Gajdová a nazvaly jej Právo na lásku. Vypráví příběh dvou mladých lidí, klientů Čtyřlístku, kteří spolu chodí, mají společné plány, ale také se potýkají s běžnými peripetemi každodenního žití. Oba filmové snímky budou reprezentovat letos v červnu Čtyřlístek na letošním Mezinárodním filmovém festivalu Mental Power v Praze.

■ Proutěné košíky, koberečky, dřevěné hračky – kostky, puzzle, zvířátka a jiné drobné předměty,

jež vyšly z rukou klientů našeho Centra pracovní činnosti, byly od 1. do 25. března k vidění v pobočce Knihovny města Ostravy v Michálkovicích. Výstava byla dalším výrazem mnohaleté výborné spolupráce mezi městskou knihovnou a Čtyřlístkem, jehož klienti také velmi rádi využívají nabídky knihovnických služeb. Mezi nejoblíbenější patří návštěvy hudebního oddělení v centrále knihovny, kde mají nejen možnost hudebního poslechu, ale podle svých zájmů si mohou také půjčovat oblíbené CD nahrávky. Líbí se jim také práce na počítačích a nejrůznější workshopy pořádané pracovníky knihovny. Naši klienti pak na oplátku svými výtvarnými a rukodělnými výrobky pravidelně zpříjemňují prostředí knihovnických půjčoven jejich návštěvníkům.

■ Ve dnech od 4. do 31. května se v Galerii Chemik Střední průmyslové školy chemické Akademie Heyrovského a gymnázia v Ostravě-Zábřehu uskuteční jubilejní, již desátý ročník výstavy výtvarných a rukodělných prací našich klientů „Kdo jsme a co všechno umíme“. Vernisáž výstavy v Galerii Chemik se uskuteční v úterý 4. května v 9.30 hodin.

(rw)

DOMINIKŮV KROK DO ŽIVOTA

Na sklonku loňského roku pořádala Střední škola odborná a speciální se sídlem v Klimkovicích a pobočkou v Ostravě-Porubě Den otevřených dveří, na nějž jsme se vypravili spolu s Dominikem Rozackým z našeho Domova Barevný svět, který posledním rokem navštěvuje Základní školu speciální v Těšínské ulici ve Slezské Ostravě.

Před Dominikem i před námi, kdo jsme kolem něj a snažíme se mu pomoci, stojí náročný úkol: zvládnout přestup na jiný typ školy, do jiného prostředí, a především - naučit se zvládnout samostatnou cestu do školy, která je od září připravena jej přijmout. Bude to chtít pravidelný trénink, ale podle toho, jak Dominik bedlivě sledoval cestu, budovy v okolí, zastávky autobusu a tramvaje, a jak znal cestu nazpět, soudím, že by dojíždění do školy po zácvičku mohl zvládnout.

Dominik by nastoupil v rámci porubské školy na obor Praktická škola dvouletá, po jehož absolvování je mu otevřena cesta k dalšímu specializovanému dvouletému studiu v oboru kuchařském, či

zahradnickém. Pro děvčata jsou v této škole dále ještě obory aranžérství nebo šití.

U příležitosti Dne otevřených dveří žáci školy připravili pro návštěvníky zajímavý a pestrý program, jehož součástí bylo divadelní představení, recitace veršů, módní přehlídka, prezentace aranžérských prací, výstava výrobků. Část programu byla převáděna do znakové řeči.

Po představení jsme si v doprovodu vedoucí učitelky a dvou studentek, znalých znakování, prohlédli celou školu. Prostředí bylo velmi pěkné, vyzdobené, přívětivé. Ve třídách je kolem dvanácti žáků, dle potřeby je škola schopna zajistit i osobního asistenta. Nejvíce se Dominikovi líbila velká počítačová učebna vybavená množstvím počítačů. Práce s počítačem také bude příští rok jedním z jeho učebních předmětů. Již teď Dominik na počítači mnohé umí díky vychovatelům z Domova Barevný svět. Doufáme, že své zkušenosti s výhodou uplatní, ale také získá nové v dalších činnostech a časem se zorientuje i v tom, jakému oboru by se rád věnoval v budoucnosti.

LENKA ČERNIKOVSKÁ

Setkání s městskou policií ČR na Liščině



Členky oddělení prevence městské policie ČR přišly se zajímavým nápadem a v pondělí 22. února pro nás připravily napínavé dopoledne. Nikdo nevěděl, co nás čeká.

Po přivítání s policistkami jsme měli možnost si prohlédnout vybavení městského strážníka a dozvědět se něco málo o jeho práci. Pak jsme si mohli jeho práci vyzkoušet na vlastní kůži: stali jsme se kriminalisty. Po rozdělení do pěti družstev nám byly předloženy stejné situační obrázky, které znázorňovaly trestný čin krádeže s přesnými detaily. A na nás pak bylo, abychom si jich zapamatovali co nejvíce. Po několika málo minutách nám byly obrázky odebrány a naše kriminalistická práce začala. Družstvo, jež shromáždilo

nejvíc důkazů proti pachateli, bylo oceněno jako nejlepší kriminalista. Za dobrou práci jsme byli odměněni upomínkovými předměty s logem městské policie ČR. Velmi by se nám líbilo, kdybychom toto setkání mohli zopakovat...

MARIE PEŠLOVÁ
Domov na Liščině



Začínající „kriminalisté“ na Liščině nad obrázky policejních případů...

UŽITEČNÁ SPOLUPRÁCE

aneb

Jak jsem navštívila své bývalé pracoviště

V rámci spolupráce s ostatními zařízeními Čtyřlístku jsem byla pozvána do Stacionáře Třebovice, abych zde seznámila několik zájemců z řad zaměstnanců se základy košíkářského řemesla. Po dohodě s vedoucím stacionáře jsem se pak se smíšenými pocity v únoru vypravila na své bývalé pracoviště: poprvé v jiné roli.



V útulném prostředí košíkářské dílny se nás sešlo asi šest a hned jsme se s chutí pustily do práce. Nejdříve jsme se seznámily se základy pletení, s náradím potřebným pro tuto práci a s materiálem, a pak si každá mohla vyzkoušet uplést malý jednoduchý košík. Některé použily na oplétání místo šeny také ozdobný přírodní materiál. Naučily jsme se jednoduché košové ukončení, ale také ukončení koše ozdobnou pletýnkou pro pokročilejší zájemkyně. Pro vážné zájemce jsem s sebou měla podrobný návod s fotodokumentací na tvorbu jednoduchých košíků.

Pracovnice stacionáře si určitě zaslouží velkou chválu za upřímný

zájem o košíkářskou práci i za jejich zručnost. Některé už měly první zkušenosti s pletením, ale byly mezi nimi také úplné začátečnice. Všechny však pracovaly s nadšením a zaujetím a z hotových výrobků jsme měly opravdovou radost.

Protože se toto „školení“ setkalo s velkým ohlasem, pozvala jsem zaměstnance i uživatele Stacionáře Třebovice k nám, co Centra pracovní výchovy, kde se mohou podívat na práci našich klientů v praxi a blíže se seznámit s naším zařízením. Děkuji všem účastníkům tohoto „kurzu“ pletení a těším se na další spolupráci.

JARMILA KONVIČKOVÁ
Centrum pracovní výchovy

Valentýnské dopoledne ve Vítkovicích

V pondělí 15. února se v Centru pracovní činnosti uskutečnila o jeden den posunutá oslava sv. Valentýna. Nejen pro klienty centra, ale také pro pozvané mladší kamarády z Domova Beruška, jsme připravili různé soutěže, dárky a malé občerstvení.

Bohužel, protože právě v tuto dobu vládlo období chřipek a nachlazení, přišly z „Berušky“ pouze čtyři děti. Ale i v menším počtu se všichni velmi dobře pobavili, zasoutěžili si a zatancovali v košíkářské dílně Centra pracovní činnosti, vyzdobené barevnými srdíčky.

Valentýnské dopoledne zahájila tradiční soutěž s chybějící židlí, kdy se všichni pěkně proběhli za zvuku písniček. Následovala taneční soutěž s nafukovacími balónky, jejíž smysl spočíval v co nejdelším tanci s balónkem mezi čely. Pár, jemuž balónek spadl, musel hru ukončit. Poslední z připravených soutěží měla snad největší úspěch. Uživatelé se při ní rozdělili do dvou týmů, z nichž každému patřila polovina místnosti se spoustou barevných a bílých papírových koulí. Princip hry spočíval v odhazování barevných koulí ze svého pole do pole protihráče. Vítězem bylo družstvo, které mělo ve svém poli co nejméně barevných koulí. Při této hře byla patrná výborná souhra a spolupráce mezi klienty obou zařízení. Věkový rozdíl nehrál významnou roli a všichni se rychle skamarádili. Na závěr jsme si připravili valentýnský vědomostní kvíz.





Ale všechny účastníky tohoto zábavného dopoledne soutěže tak bavily, že jsme některé museli opakovat i vícekrát. Samozřejmě, velmi rádi jsme jim vyšli vstříc a kvíz jsme využili také o den později v rámci „trivia“.

Na valentýnské dopoledne jsme měli necelé dvě hodiny, a proto nám velmi rychle uteklo. S dětmi z Domova Beruška jsme se rozloučili pěknými dárky, mezi nimiž nechyběly ani „plyšáci“, panenka Barbie a společenské hry. Na cestu zpátky jsme jim věnovali také balóčky, jež zbyly ze soutěže a které dětem udělaly velikou radost.

Všichni, jak klienti, tak personál Centra pracovní výchovy, už se těšíme na další společné akce s kamarády z Domova Beruška.

PETRA ČERNÁ

Centrum pracovní výchovy

Ze zápisníku Adélky Sadílkové

► *Bydlení na internátě*

Moc se mi na internátě líbí. Je tam klid a pohoda, máme tam dobrý kolektiv a skvělé vychovatelky. Každá tam má přidělenou svoji práci. Utíráme si prach v pokojích, vysáváme koberce. Já mám na starosti kumbál, který vytírám, a to ráno i večer. Máme tam velký obývací a o ten se zase stará Denisa. Vysává ho a utírá poličky. Večer se díváme na televizi. Ta je v obývacím. Některá děvčata mají televizi ve svém pokoji. Paní vychovatelka odchází v devět večer. My se pak jenom zamkneme. Vedoucí našeho internátu je paní Monika Timková. Máme ji všechny moc rády. Když máme nějaký problém, můžeme jít kdykoliv za ní popovídat si s ní a hned je nám lépe. Věnujeme se i zálibám. Kreslíme si v kuchyňce a nebo hrajeme Člověče, nezlob se!



► *Zájmová činnost*

Chodím k paní vychovatelce Dáše Drobíkové na počítač. Hraji u ní různé hry. Také píšu, co mi například zadá za úkol. K Dáše Drobíkové nechodím jenom já, ale i další moji kamarádi, jenže v jiných dnech. Také rádi chodíme do kreslení k paní vychovatelce Lucii Králové. To máme dvakrát týdně, v úterý a ve čtvrtek. Kreslíme tam pěkné věci. Teď například zimu a na Valentýna jsme dělali pusinky.

Na snímku: autorka textů ADÉLKA SADÍLKOVÁ

Reportáže

JAK TO CHODÍ V KUNČIČKÁCH

V Ostravě-Kunčičkách sídlí Centrum pracovní činnosti. Každý všední den tam jezdíme ráno kolem půl deváté Lentilkou (tak říkáme našemu autobusu, protože je fialový) s našim hodným panem řidičem Ivánkem. Cestou ještě vyzvedneme klienty z Liščiny. Klienti, kteří jezdí z domu, už tam jsou od sedmi.

Po příjezdu do Kunčiček si uvaříme kafe, abychom měli dost síly, a pak se vrhneme do práce. V dílnách se střídáme po čtrnácti dnech, abychom se něco naučili. Já jsem zrovna v šicí dílně. Tam se učíme přišívat knoflíky a holky například dělají velikonoční přáníčka. Kolem tři čtvrtě na deset

máme svačinu. Ta trvá do desíti a pak pokračujeme v práci.

Máme teď novou dílnu místo kovodílny. Tu vede paní mistrová Lada. Ještě jsem tam nebyla, ale postupně se všichni vystřídáme. Stříhá se tam například molitan. V tkalcovně je stav, na němž se vyrábějí koberce.

V úterý a ve čtvrtek v devět ráno máme v kulturní místnosti rozcvičku, abychom se protáhli. V jedenáct hodin se přivázejí obědy. Můžeme si vybírat předem ze dvou jídel. Po obědě čekáme v kulturní místnosti na své mistry a potom se vracíme do dílen. Ti, kteří dojíždějí z domu, odcházejí už po obědě a my se ve 13.40 chodíme oblékat. Pak přijede Lentilka a odveze nás do Muglinova.

Mně se líbí v aranžovně. Dělají se tam moc pěkné věci. Například jsem tam vyrobila pro svého přítele tričko s motivem letadla. Nebo jsem malovala na látku chaloupku a sněhuláka zase na tašku.

Také máme v Kunčičkách dřevodílnu. Tam se pracuje se dřevem. To se například smirkuje nebo se učíme vytahovat hřebíky, nebo zkoušíme pracovat s kladivkem. Já jsem zkoušela i pilku, ale moc mi to nešlo. Na dřevo jsou spíš chlapi, kteří mají větší sílu. Ale jinak tam chodím ráda, protože je tam sranda s mistry.

Máme ještě knihařskou dílnu. Tam z krepového papíru vyrábíme kuličky, které potom lepíme na obrázek.

V zimě odhrabujeme na zahradě centra sníž, na jaře plejeme záhonky, na podzim zase hrabeme

listí. A v létě, když je hezké počasí, tak si třeba opékáme párky.

Ještě jsem zapomněla na košíkářskou dílnu. Tam se pletou košíky, které se prodávají na výstavách. O Velikonocích máme prodejní výstavu i v Muglinově. V pátek bývá úklid a také míváme kulatý stůl, u kterého probíráme naše problémy. Pátky bývají volnější, takže můžeme hrát i Člověče, nezlob se!, nebo když má někdo pěkné video, tak se díváme na video.

To by bylo všechno o našich dílnách.



Ilustrační snímek z dílen Centra pracovní činnosti. (rw)

Sláva, nazdar výletu!

Strašně rádi jezdíme na Pstruží. Jsme tam vždycky od pondělka do pátku. A tady vidíme, jak se připravujeme: tašky se stěhují ven a už přijíždí náš hodný šofér Ivánek (Marhula – pozn red.), který nás poveze. Paní kuchařka jela napřed a sestřička Jiřinka je taky vybavena léky. A můžeme vyrazit! Máme nabaleno.

Sláva, nazdar výletu, nezmokli jsme, už jsme tu! Takhle vypadá naše chata. Je veliká. A zase vytahujeme tašky a dáváme je dovnitř do chaty. Kolem ní je velká zahrada, takže se můžeme proskotačit, buď jen tak nebo na prolézačkách. I na houpačkách se houpeme. V zimě je tam taky fajn. Pamatuji se, že jsme jednou stavěli sněhový bunkr. Paní kuchařka vždycky dobře vaří a my si pochutnáváme.

Po obědě bývá polední klid, takže jsme v pokojích a každý si dělá, co chce. Buď leží, nebo poslouchá rádio anebo si kreslí v kulturní místnosti. Po svačině chodíme ven, a když je teplo, opékáme párky. Měli jsme i diskotéku venku na zahradě.

Někdy si zajedeme i na bazén do Ostravice. Je tam báječný tobogán, tak se na něm vyřádíme. Chodíme i na túry. Když máme někdy problém někam se vyškrábat a třeba to klouže, vychovatelky nám pomohou a my to statečně zvládneme. Pak nás čeká odměna: řízek a chleba a krása přírody. Když jsme se pokochali, pomalu se odebíráme na vlak. Stihli jsme si ještě ve Frýdlantu koupit něco na památku. Když jsme se vrátili na chatu, byli jsme hodně unavení, protože jsme byli po celodenním výletu.

A je pátek, jede se domů. Samozřejmě, nikomu se nechce, ale co se dá dělat. Chata je pro všechny a musíme se vystřídat. Ale můžeme se těšit na příště!

ADÉLA SADÍLKOVÁ
klientka Domova Barevný svět



Na ilustračním snímku vlevo: Ozdravné centrum ve Frýdlantu nad Ostravicí (foto: rw)

KONCERT PLNÝ EMOCÍ

Co přináší tvůrčí spolupráce studentů waldorfské školy s našimi klienty

Již více než rok trvá spolupráce hudebního souborku Rytmy, vedeného paní Libuší Gajdovou z Domova na Liščině, s waldorfskou školou, sídlící v ulici gen. Píky v Ostravě-Zábřehu. Začala v podstatě náhodným setkáním v Knihovně města Ostravy, kde žáci školy pod vedením paní učitelky Bc. Jany Šodkové uspořádali pro naše klienty kulturní vystoupení. Mělo takový úspěch a všem se tak líbilo, že bylo o vzájemné budoucí spolupráci v podstatě rozhodnuto.



Ředitel školy, pan Mgr. Břetislav Kožušník, dokonce přistoupil i na to, aby žáci waldorfské školy navštěvovali hodiny muzikoterapie našich klientů na Liščině a naopak, aby se naši klienti mohli přijít podívat mezi studenty. Jak nám prozradila paní Libuše Gajdová, nabízí se dokonce také možnost zúčastnit se některých vyučovacích hodin ve škole.

První větší společnou akcí školy a našich klientů pro veřejnost byl koncert v kostele sv. Ducha v Ostravě-Zábřehu, který se uskutečnil v úterý 16. března. Mezi obecnstvem v kostele byl nejen náš pan ředitel, PhDr. Svatopluk Aniol, ale také klienti z Domova Barevný svět, pro něž koncert představoval nový, nevšední zážitek.

Paní Mgr. Lucie Králová, která klienty doprovázela, nám jej popsala slovy: „Všichni diváci měli hned po příchodu možnost prostudovat si program následující hodinky. Jeho prvním bodem byl scénický tanec. Popravdě, nedokázala jsem si klienty v tomto uměleckém projevu představit. O to více jsem pak byla překvapená a nadšená z jejich vystoupení. Klienti Domova na

Liščině ve spolupráci se studenty předvedli naprosto famózní spojení dvou snad jen na pohled „jiných světů“ právě prostřednictvím scénického tance.

Následoval společný zpěv písní z Taizé. Početný sbor studentů, doplněný o naše klienty, akustika budovy a celková výzdoba moderního kostela, vytvořili nezapomenutelnou atmosféru.

Po krátké pauze přišla na řadu ta část vystoupení, na jakou jsme u našich klientů z Domova na Liščině více zvyklí: hraní na bubny všech druhů, 'africký déšť', tibetské mísy a zvony apod.

Celý koncert završil společný zpěv písně 'Lásko, bože lásko!'. Příjemná a velmi emotivní atmosféra se nesla celým koncertem a věřím, že nezadržitelná slza dojetí ukápla nejen mně, ale i mnoha dalším přítomným divákům...“

Podle přesvědčení paní Libuše Gajdové, společný koncert studentů waldorfské školy z Ostravy-Zábřehu a našich klientů určitě nebyl posledním. Zcela jistě se můžeme těšit, jaká překvapení nám tato spolupráce v budoucnosti ještě připraví.



Text: **BOHDANA RYWIKOVÁ**
Foto: **LUCIE KRÁLOVÁ**

EXOTIKA NA LIŠČINĚ

Zajímavé setkání s exotickým nádechem představovalo v pátek 19. března hudební vystoupení dvou členů česko-africké společnosti HUMANITAS-CZ, pánů Bc. Siaky Shabby Tioté a Gaby Zanga. Společnost Humanitas sdružuje cizince, žijící na území České republiky a jedním z jejích cílů je pořádání kulturních akcí, výstav a koncertů zejména pro školy a vzdělávací zařízení. Mezi aktivity členů sdružení patří například výuka hraní na africké hudební nástroje, výuka afrických tanců, promítání afrických dokumentárních filmů, výuka cizích jazyků a dějepisu afrických zemí.

Díky iniciativě jedné z pracovnic Domova na Liščině zavítali oba výše uvedení členové společnosti Humanitas-cz mezi naše klienty, aby spolu s nimi a ve spolupráci s neúnavnou propagátorkou hudebních rytmů mezi našimi klienty, paní Libuší Gajdovou, uspořádali improvizovaný odpolední koncert.

Těm, kteří neměli po ruce žádný hudební nástroj, rozdali hosté malé bubínky a mohlo se začít. Strhující rytmus afrických bubnů vzbudil ve všech velkou radost a nadšení, některé dámy i pány dokonce zvedl ze židlí až k tanci. Nejlepší sólisté pak byli odměněni drobnými dárky: dámy tradičními africkými náramky, pánové drobnými talismany pro štěstí. Všem se hudební odpoledne moc líbilo a věří, že mezi ně členové společnosti Humanitas-cz nezavítali naposledy...



Text a foto: **BOHDANA RYWIKOVÁ**



Bezprostřední atmosféra, radost – takové byly společné pocity všech, kteří se nechali strhnout sugestivní hudbou těchto dvou Afričanů, žijících v České republice...

POMOZTE DĚTEM – POMÁHÁME S KUŘETEM

Velkou radost nám udělali pracovníci Národního divadla moravskoslezského v Ostravě, když nás pozvali na veřejné natáčení dobročinného koncertu Pomozte dětem – Nadílka pro kuře, který v Divadle Antonína Dvořáka natáčela Česká televize.



Zájem o koncert byl veliký: zúčastnilo se jej více než čtyřicet našich klientů a doprovodů z Domova Barevný svět a z Domova na Liščině. A bylo opravdu na co se dívat! Na jevišti se objevila celá plejáda známých osobností: zpěvačky Ewa Farna, Věra Špinarová, Lenka Dusilová, Markéta Konvičková, skupina Nerez a řada dalších umělců. Nechyběl ani kouzelník a samozřejmě také populární moderátorská dvojice Aleš Juchelka a Roman Pastorek.

Byli jsme rádi, že jsme mohli být „při tom“, když se natáčel zábavný a zároveň důležitý koncert, jehož výtěžek pomůže mnoha dětem se zdravotním postižením. Už v hledišti diváci odesílali spoustu dárcovských „esemesek“, ale určitě jich bude ještě víc v neděli 4. dubna, kdy koncert ve svém programu vysílá Česká televize.

LUCIE KRÁLOVÁ

Foto: **BOHDANA RYWIKOVÁ**

Naši klienti v hledišti Divadla Antonína Dvořáka při natáčení pořadu Pomozte dětem...

Mušketýři 1, 2, 3 ...4?



Tentokrát jsme to do divadla neměli daleko a tak věřte, nebo ne, v pátek 26. února v podvečer jsme se v Domově na Liščině společně s kamarády z Domova Barevný svět přenesli do dávné doby, kdy ještě za krále a spravedlnost bojovali mušketýři. Přijeli k nám totiž herci amatérského divadla Skřítek z Havířova a uvedli divadelní hru Mušketýři. Jednalo se o zpěvohru Ludka Taliána s hudbou Lubomíra Sokola.

Velmi nás zaujaly zejména postavy mušketýřů Athose, Porthose, Aramise a D'Artagnana v krásných kostýmech. Všichni přece známe heslo: „Jeden za všechny a všichni za jednoho!“. Obdivovali jsme herecké výkony všech účinkujících, ale také jejich šermířské umění a zpěv. Pro mnohé z nás bylo velkým překvapením, že jednu z postav ztělesnila pracovnice našeho zařízení, paní Olga Lipková, která navrhla svým hereckým kolegům, aby přišli našim klientům zahrát svoji hru a oni nadšeně souhlasili.

Po skončení představení si pochvalovali, jaké jsme byli skvělé a pozorné publikum. Moc děkujeme celému divadelnímu souboru Skřítek a těšíme se na další případná představení.

ŠÁRKA MATYÁŠKOVÁ
Domov na Liščině

POVÍDÁNÍ O HODINÁCH, KTERÉ SE POKAZILY ADÉLA SADÍLKOVÁ

Jednoho rána se stařenka probudila a zjistila, že zaspala, protože se hodiny zastavily.

„Dědku, vstávej! Zaspali jsme!“

„Jak je to možné? Ty jsi nenařídila hodiny?“

„Nařídila, ale ty stojíš a kukačka Matylďa asi v noci uletěla. Obleč se a půjdeš ji hledat!“

Nic jiného starouškovi nezbylo než poslechnout. Stařenka mu totiž nařídila, že bez kukačky se nemá vracet.

Chudák děda, v břiše mu kručí hladem a chce se mu spát. Jde lesem, hledá kukačku Matylďu a k tomu si píská. Na pískání totiž ona přiletí. Tu se pohnul strom a děda zůstal stát. Rozhlíží se po větvích, zda tam kukačku nevidí. Tu ho klepne do hlavy šiška. Koukne se pořádně a vidí veverka, jak se mu směje.

„No, to je chytré, smát se druhým, slabým. Raději mi porad, kde bych mohl najít svou kukačku Matylďu.“

„Tak to opravdu nevím, ani jsem ji neviděla.“

„No, to jsi mi moc neporadila,“ zamručel děda.

„Hm, přeji ti pěkné pořízení, staroušku,“

řekla veverka a byla tatam.

Dědoušek poděkoval a pokračuje v cestě. Jde a jde, už ho bolí nohy a hladem šilhá. Když tu uvidí nějaké lidi.

„Dobří lidé, zdravím vás! Neviděli jste tady kukačku Matylďu?“

„Zrovna teď proletěla kolem nás!“

„Kam prosím letěla?“

„Někam do lesa.“

„Děkuji mockrát, to jste mi udělali radost!“

„Jé pane, nechcete kousek chleba na posilněnou?“

„To bych rád, už mám hlad jako vlk. Děkuji, jste moc hodní!“

Staroušek si sedl a pustil se do jídla. Pochutnává si, myslí na Matylďu a na stařenku, když tu najednou mu něco sedne na rameno. Opatrně se postaví, otočí hlavu, a koho to nevidí! Na rameni mu sedí kukačka Matylďa. To bylo vítání a radostného kukání!

„Ty moje kukačko, konečně jsem tě našel! To bude mít stařenka radost!“

A honem pospíchali k domovu.

„Ženuško, podívej, koho ti vedu!“

„Dědo, ty jsi zlatý! Já věděla, že je na tebe spolehnutí! A za odměnu udělám lívance. I Matylďě dáme. To si pochutnáme!“

A když šli večer spát, dobře zavřeli všechna okna, aby jim Matylďa zase neuletěla.



*Autorka je klientkou Domova Barevný svět.
Ilustrační kresba: ILONA HOMOLOVÁ*



Naše Pepinka



O tom, že zvířátka mají „kouzelnou“ moc, téměř nikdo nepochybuje. Oblažují nás už pouhou svou přítomností, přítulností a hravostí. Dávají nám pocit bezpečí, klidu a pohody. Vždy nás odzbrojí svou věrností a láskou, kterou nám projevují, když se cítíme oúvej. Pocitu, který zažíváme při vískání jemného zvířecího kožíšku, se vyrovná máloco a je zajímavé, že zvířátka bez srsti či ta, která se až příliš odlišují (hadi – nemají nohy, pavouci – nohou mají až přespříliš, netopýři – ani myš, ani pták...), ve většině z nás příliš důvěry a nadšení nevyvolávají...

Aby i naše děti „na vlastní kůži“ poznaly hřejivé teplo jemného kožíšku, o to se už nějaký ten pátek stará Pepinka, morče, které našlo svůj pelíšek právě v Domově Beruška, stejně jako většina kluků a holek, kteří se o ni starají. Má svůj příbytek ve starém akváriu, kam si ráda zaleze krátce poté, co svým dováděním rozradostní drobtinu, která si s ní s velkým potěšením hraje. Děti však vědí, že o

zvířátko je třeba i pečovat. A tak spolu s tetami vyměňují piliny, doplňují zrní, mrkvičku a staré pečivo, sbírají listy pampelišek. Vědí, že člověk musí nejen brát, ale také dávat. Je víc než pravděpodobné, že díky Pepince se děti naučí nejen lásce k němé tváři, ale i ohleduplnosti a toleranci k sobě navzájem i ostatním lidem. A to rozhodně není málo, co říkáte?

MARTIN POBOŘIL

Domov Beruška

VÍTE, CO JE FELINOTERAPIE?



Také u nás ve Čtyřlístku se vyskytují kočičí přátelé, kteří na tato čtyřnohá stvoření nedají dopustit. Čtyři kočičky žijí v okolí Domova Barevný svět a chytají myši v našich stájích. Celou zimu jsme se starali, aby mourek Mikeš, třibarevná kočička Sněhulka a dvě černé Micinky nestrádali hladem. Ti, kteří se nebojí, občas rádi pohladí hebký kočičí kožíšek. Mnozí však ani nevědí, že kočky, stejně jako koně nebo pejsci, mají velmi pozitivní vliv na život a zdraví člověka a lze je používat i k tzv. felinoterapii.

Felinoterapie je v České republice dosud takřka neznámým, většinou opomíjeným pojmem, vytlačovaným do pozadí známější a náročnější hipoterapií nebo canisterapií. Kočka nemůže poskytnout člověku pomoc takového formátu, jako například psi při canisterapii. Ale ruku na srdce: ani to od ní neočekáváme. Požadujeme a dostáváme z její strany spíše cit, něhu, duševní harmonii a lásku.

Nejen psi a koně mají léčivé schopnosti - další oblastí naší činnosti je prohlubování povědomí o léčivých terapiích formou využití vrozené energie a empatie zvířat. Právě o tom je **felinoterapie (léčba kočkou)**, neboť její podstata pomáhá rozvíjet sebeuvědomění především u osob jakkoliv handicapovaných.

Velice zajímavé výsledky přináší např. vytváření vztahu intuitivní kočky a dětí s mentálním postižením, kterým může kočka pomáhat odnímat „jinakost“ a uvolňuje v nich skutečnou podstatu lidských citů a vjemů. Při postupném citlivém sblížení s využitím prvků zooterapie dítě roztává, usmívá se, reaguje a komunikuje se "zvířecími léčiteli" zcela přirozeně.

Felinoterapie představuje léčebný kontakt mezi člověkem a kočkou, je psychosociální a rehabilitační metodu podpory zdraví, která využívá pozitivního působení kontaktu člověka s kočkou, poskytující motivační podněty k uzdravení, odpočinku či stabilizaci organismu. Probíhá buď terapie cílená, jejíž výsledky se dají objektivně posoudit, nebo terapie relaxační, jejímž cílem a účinkem je navození zklidnění, vyrovnanosti, pohodové atmosféry.

Forma felinoterapie může být pasivní – již pouhá přítomnost kočky pozitivně působí při odbourávání pocitu samoty nebo forma interaktivní – o zvíře je již konkrétně pečováno, vztah je posunut do roviny vzájemného obohacování se a sounáležitosti. Člověk cítí za zvíře zodpovědnost.

Principem felinoterapie je soustavné pozitivní působení na danou skupinu osob, s cílem rozvíjet harmonii především v duševní oblasti. Současně však dochází i ke zlepšení fyzického zdravotního stavu, protože, když trpí duše, bolí celé tělo.

Felinoterapie je ideální podpůrnou metodou při léčbě závislostí, neuróz, stresu a neklidu. Cílem této terapie je korekce problémového chování, mírnění důsledků postižení, a to především formou přijímání sebe jako plnohodnotné bytosti, pozitivního ovlivnění sebevědomí a sebehodnocení postiženého, obnovení komunikace s okolním světem. Všeobecně známé jsou účinky při snižování krevního tlaku, léčbě psychických potíží, stresu, pocitů úzkosti a fobií formou bezprostředního kontaktu a doteku.

Nedílnou součástí felinoterapie je přirozené rozvíjení schopností dětí tělesně postižených i dětí s mentální poruchou. Tato oblast si zaslouží stále více pozornosti, neboť kočka v takovém případě funguje jako zcela přirozený léčitel a přítel handicapovaného dítěte, které aniž si to uvědomuje, je nuceno utvářet si své priority, učit se zodpovědnosti a rozvíjet své schopnosti jak motorické, tak mentální. Kočka má v těchto situacích dvojnásobný význam. Umožní vytvoření náhradní citové velice silné vazby, někdy lze hovořit až o propojení lidské a zvířecí duše. Prostřednictvím kočky je potřebným osobám umožněno lépe komunikovat s okolím, zvíře může hrát roli jakéhosi prostředníka při opětovném navazování kontaktů, dává oslabené bytosti pocit zodpovědnosti za své zvíře, který je velmi silnou motivací pro život.

Léčebné působení kočky může probíhat i v omezeném prostoru, kočka nevyžaduje pravidelné venčení, výcvik nebo fyzickou spoluúčast. Kočka si vystačí, postará se o sebe sama, a přitom dokáže vyzařovat velice silnou pozitivní energii. Je tedy ideálním „terapeutem“ a společníkem pro osoby s omezenou pohyblivostí, kam patří jak lidé s tělesným a mentálním postižením, tak většina seniorů.

Nelze navíc opomíjet jisté kočičí „mystično“, již odpradáva obdivované, přijímané i zatracované, ale všudypřítomné...



Zpracovala: (rw)

SPORT

Jak jsme našli nové kamarády

Nedá nám to, abychom se nepodělili o naše příjemné zážitky z návštěv tréninku sledge hokeje družstva HC KES Studénka. Díky zájmu Petra Laníka o tento sport jsme se spolu s Karlou Böhmovou z rehabilitačního oddělení spojili s hokejisty a domluvili návštěvu jejich tréninků. A tak se 10. března vypravila skupinka našich klientů z Domova Barevný svět směr Studénka ve složení Petr Laník, Jirka Šimíček a Robert Sloboda v doprovodu Karly Böhmové a Vlad'ky Kaločové.

Byli jsme již netrpělivě očekáváni a srdečně přivítáni Tomášem Mlčákem, který nás provedl celým stadionem a ukázal nám jeho zázemí. Pak jsme se seznámili s ostatními reprezentanty a chvíli si povídali o jejich týmu, jenž je jedním ze sedmi týmů sledge hokeje v ČR.

Když začali hoši trénovat, šli jsme s nimi. Petr byl připraven vyzkoušet své schopnosti a zapojit se do tréninku. S pomocí okolí byl usazen do vhodných „sáněk“ a hurá na led...! Sám si ověřil, že to není vůbec tak jednoduché, jak by se na první pohled

zdálo. Udržovat rovnováhu a ještě používat hokejku – klobouk dolů před všemi, kdo to tak bravurně zvládají! Petr se hned zajímal, jak a které svalstvo posilovat, aby se do budoucna mohl také stát členem týmu. Z prvního tréninku jsme odjížděli naplněni novými zážitky a s pozváním na další návštěvu.

Uskutečnili jsme ji hned za 14 dní. Naši skupinu tvořili Petr Laník, Kamil Mitáš, Dominik Rozacký, Martin Uhlíř opět v doprovodu Karly a Vladky. Hokejisté hráli tentokrát přátelský zápas a tak jsme je hlasitě povzbuzovali. Po skončení zápasu jsem šel na teplý čaj pro zahřátí. Rozproudila se přátelská debata o všem, co se sportem souvisí a hlavně

jsme poslouchali některé zážitky Erika Fojtíka, který se právě vrátil z paralympiády ve Vancouveru.

Protože čas běžel velmi rychle, domluvili jsme se na dalším setkání, které by se mohlo uskutečnit u nás. Erik chlapcům slíbil besedu o paralympiádě a přijal pozvání na zápas ve stolním tenisu. Takže už se všichni těšíme na další společně prožité chvíle.

VLADĚNA KALOČOVÁ
Domov Barevný svět

Ilustrační foto: **DAGMAR DROBÍKOVÁ**



Ilustrační snímek z loňského Mistrovství světa ve sledge hokeji v Ostravě.

Turnaj v pexesu na Liščině

Těžko říci, zda i tahle disciplína patří mezi ty sportovní, ale vzhledem k tomu, že i náš mozek potřebuje pohyb a trochu toho tréninku, rozhodli se organizátoři v Domově na Liščině připravit turnaj v pexesu, jehož se zúčastnili také klienti z Domova

Barevný svět a z Domova na Liščině. Všichni soutěžící byli rozděleni do družstev a pak už nezbyvalo, než namáhat paměť, aby ruka sáhla vždy tam, kde se skrýval ten správný obrázek. Vítězství se samozřejmě přiklonilo k těm lepším: první dvě místa obsadili klienti

z Třebovic, Domovu Barevný svět zůstalo krásné třetí místo. Důležité však nebylo vyhrát, ale zúčastnit se!

LUCIE KRÁLOVÁ
Domov Barevný svět

VÍTÁME MEZI NÁMI!

V období od ledna do března letošního roku nastoupilo do jednotlivých zařízení Čtyřlístku třináct nových zaměstnanců. Řady pracovníků Domova Beruška posílila v lednu administrativní a spisová pracovnice MONIKA HUFOVÁ. V Domově Barevný svět působí od počátku letošního roku jako noví pracovníci sociální péče paní VLASTA MERFORTOVÁ, KATEŘINA STEJSKALOVÁ a PAVEL KOLÍN. Mezi zaměstnance Domova na Liščině patří od února pracovnice sociální péče, paní MARIE NOVOTNÁ a od ledna také kuchařka, paní LIBUŠE KALINOVÁ. Novou pracovnicí sociální péče mají od února i ve Stacionáři Třebovice, kam nastoupila paní KARIN TRÁVNÍČKOVÁ. V únoru a v březnu přišly nové kolegyně také do našeho rehabilitačního oddělení, kam nastoupila fyzioterapeutka paní KARLA BÖHMOVÁ a ergoterapeutka – paní BOHDANA KUKIELKOVÁ, DiS. Autoprovoz posílil řidič, pan TOMÁŠ KOHN a do Ozdravného centra ve Frýdlantu nad Ostravicí nastoupila jako kuchařka paní MARCELA ŽÍDKOVÁ. S novými tvářemi se setkáváme od letošního roku také ve správě organizace: jako nutriční terapeutka u nás působí slečna NADĚŽDA ŠKUTOVÁ a v podatelně správy organizace se od ledna setkáváme se slečnou LUCIÍ JAŠOVOU.

Všem novým kolegům a kolegyním přejeme hodně úspěchů na jejich pracovištích a držíme palce, aby své náročné úkoly dokázali zvládat s klidem, rozvahou a s úsměvem na rtech!

Redakce

Pod kuchařskou čepicí...

KUCHTĚNÍ V RODINNÉM BYDLENÍ...



V pondělí 18. ledna jsme se v rodinném bydlení rozhodly, že si odhlásíme večeři v jídelně Domova Barevný svět a místo toho si samy uvaříme bramborový guláš. Nejdřív jsme si všechny rozdělily úkoly: Monika Dírová šla v neděli nakoupit potřebné suroviny. S nákupem jí pomáhala paní Monika Timková.

A v pondělí odpoledne jsme se pustily do práce. Denisa škrábala a krájela brambory za vydatné pomoci Kamily Hradské. Já jsem loupala cibuli, kterou pak nakrájela Dáša Ďurišová. Monika spolu s Renátou Lohutínovou krájely na kostičky nakoupené párky. To hlavní ale nakonec padlo na Marii Horváthovou, která pod dohledem Moniky a přihlížení a ochutnávání nás ostatních guláš uvařila. A jaký by to byl guláš, kdyby k němu chybělo pivo! To byla ta správná tečka za vynikající večeří, kterou jsme si ukuchtily úplně samy! Už se všechny těšíme na další vaření.



Text: ADÉLA SADÍLKOVÁ
Foto: MARIE HORVÁTHOVÁ

POCHOUTKA: jablka v listovém těstě

Suroviny: Listové těsto, máslové sušenky, jablka, marmeláda, vejce.

Postup: Listové těsto rozválíme a nakrájíme na velké čtverce . Na

každý čtverec vložíme jeden kus sušenky, na sušenku položíme půl jablka a doprostřed jablka nanese marmeládu. Vše zabalíme do těsta a potřeme vajíčkem. Můžeme posypat také sezamovým semínkem. Pečeme dorůžova v troubě vyhřáté na 200°C.



A JEŠTĚ NĚCO PRO ZDRAVÍ: ZÁZVOROVÁ LIMONÁDA

3 cm zázvoru na plátky
kousek celé skořice
2 ks nového koření
2 ks hřebíčku

Zalijeme horkou vodou a necháme 15 minut luhovat. Nápoj pak vychladíme, osladíme dvěma polévkovými lžícemi medu a nakonec přidáme citronovou šťávu.

Dobrou chuť Vám přeje Hanka Lištvánová s kolektivem stravovacího provozu Stacionáře Třebovice.



ZRCADLO – čtvrtletník pro interní potřeby Čtyřlístku – centra pro osoby se zdravotním postižením Ostrava.
Vydavatel: Čtyřlístek – centrum pro osoby se zdravotním postižením Ostrava, příspěvková organizace. **Adresa redakce:** Hladnovská 751/119, 712 00 Ostrava – Muglinov. Tel.: 596 223 201, 596 223 205, e-mail: uspostrava@uspostrava.cz, usprywikova@uspostrava.cz. Číslo 1, ročník III. Náklad: 21 kusů. Neprodejné.
Zodpovědný redaktor: Mgr. Bohdana Rywiková. **Redakční rada:** PhDr. Svatopluk Aniol, Ing. Svatopluk Lipina, Ing. Miroslava Lindovská, Miluše Bystroňová, Michaela Šarmanová, DiS. Příští číslo vyjde v červnu 2010.