



# ZRCADLO

Čtvrtletník Čtyřlístku – centra pro osoby se zdravotním postižením Ostrava,  
příspěvkové organizace, ročník XVI., číslo 1., březen 2023



## FOTOGRAFOVALI JSME PRO RADOST

První významnější událostí v naší organizaci na počátku letošního roku, byl 21. února nepochybně Fotografický workshop, který jsme uspořádali ve spolupráci se spolkem Fotografiemi pro radost. Všichni naši nadšení fotografové se na tuto událost pochopitelně hodně těšili, protože se při ní mohli setkat nejen s kamarády ze Čtyřlístku, ale i z ostravské neziskovky Naděje pro všechny a poznat zároveň i nové přátele z Centra sociálních služeb Klíč z Olomouce, kteří se k nám do Ostravy také vypravili. I proto bylo v tělocvičně Čtyřlístku v Ostravě-Muglinově, kde se fotografický workshop uskutečnil, pořádně živo. Z Prahy pak přijela

**předsedkyně spolku Fotografiemi pro radost, paní Marta Kopecká spolu s vedoucím workshopu – předním českým fotografem Václavem Šilhou (na snímku vlevo), který tentokrát zastoupil původně avizovanou fotografku Jarmilu Štukovou.**

**F**otografický workshop se u nás ve Čtyřlístku uskutečnil už podruhé. Pamětníci si možná ještě připomenou první setkání s Jarmilou Štukovou a Václavem Šilhou v roce 2018 na zahradě Čtyřlístku u nás v Muglinově, kde se nás sešlo opravdu hodně a v centru fotografického zájmu tehdy byla příroda a živá zvířata. Kromě náruživých fotografů a krásného prostředí naší zahrady tehdy nechyběly ani další objekty fotografického zájmu, mezi nimiž bylo několik psů, želva a dokonce i koza...

Tentokrát se však nefotilo pod širým nebem, ale pod střešou. V hledáčku fotografů byli letos hlavně naši muzikanti – členové hudební skupiny Rytmus a jejich hudební nástroje. Občas si to muzikanti i fotografové vyměnili: zatímco jedni hráli, druzí fotografovali a naopak. Bylo vidět, že to všechny moc baví, ať už fotografování nebo muzicírování. A když už někteří z té přemíry rytmů umdlávali, povzbuzoval je Václav Šilha slovy: „*Když nebudete fotit, tak vám nezatančím!*“ Nakonec přece zatančil i se stříbřitými třepetalkami v rukou...

Své dojmy z workshopu nám popsal kolegyně, Mgr. Vladimíra Kaločová, vedoucí skupiny Rytmy, která se workshopu s klienty rovněž zúčastnila, těmito slovy: „Bylo nám ctí, že fotografický workshop letošního ročníku projektu Pomáháme fotografiemi se opět konal v prostorách naší organizace. Vzhledem k ročnímu období jsme museli vzít zavedenou tělocvičnou Čtyřlístku, což ale atmosféře akce vůbec neubralo. Tématem workshopu byla hudba a tak se dostali ke slovu bubeníci skupiny Rytmy, aby předvedli ostatním své umění a zapálení do hry. Na začátek jsme naplánovali koncertík skupiny, kdy se ostatní účastníci workshopu mohli rozkoukat, zaposlouchat se do zvuků hudby a rytmu bubnů. Během chvíličky došlo i na tanec... a bylo veselo. Bubeníci bubnovali, publikum se vlnilo do rytmu, někteří fotili a snažili se zachytit ten nejlepší záběr. K tomu jim dopomáhal a radil opravdový profík Václav Šilha. Tělocvičnou se ozývaly nejen rytmy, ale i cvakání fotoaparátů, tabletů či mobilů... Aby si na své přišel opravdu každý – někteří si role prohodili: fotografové se ujali bubnů a bubeníci se snažili fotit. V tom všem je podporoval Vašek. Chodil, radil, pomáhal i sám fotil a nechal se přesvědčit i k tanci či hře na buben. Atmosféra byla doslova nabitá pozitivní energií a všichni jsme si ji náležitě užívali. Moc za to všechno děkujeme!“



Připojujeme i slova organizátorky projektu a předsedkyně spolku Fotografiemi pro radost, Ing. Marty Kopecké: „Po delší době jsme s našimi fotografickými workshopy opět zavítali na Moravu, tentokrát do Ostravy na pozvání přátel z organizace Čtyřlístek. Vedení workshopu se ujal Václav Šilha, profesionální fotograf, s nímž spolupracujeme již od začátků činnosti spolku, nositel několika ocenění Czech Press Photo.

Po příjezdu do Ostravy jsme nejprve 'nasáli' rytmus během zkoušky bubeníků kapely Rytmy a pak se pustili do fotografování. Vašek rozproudil krev i těm z fotografů, kteří nejprve stydlivě stáli opodál a již během třiceti minut už se bubeníci z Rytmů cítili jako velké hvězdy showbyznysu, kdy zvuky spouští fotoaparátů byly slyšet ze všech stran i pozic.

Bylo to krásné odpoledne, plné hudby, zážitků a dobré nálady, která dnes mnohdy chybí. Jsem ráda, že jsme letošní další ročník projektu Pomáháme fotografiemi rozjeli 'na plné pecky' a těšíme se na další workshopy, ať už reportážní, módní či produktové fotografie.

V závěru letošního ročníku, 24. září 2023, se v Praze uskuteční PARKIÁDA - tradiční setkání pro veřejnost bez ohledu na handicap, která se bude konat v parku Ladronka. Tam se také budou poprvé veřejně prezentovat i nejlepší snímky z ostravského workshopu, které se stanou i letos součástí fotografické výstavy, jež bude součástí Parkiády a po této premiéře pak bude výstavní kolekce vybraných fotografií putovat různými městy celé České republiky.

Text: **BOHDANA RYWIKOVÁ**

Foto: **MARTA KOPECKÁ**



## Rytmy (opět) na Ostravském masopustu

Událostmi nabitý den měli v úterý 21. února za sebou členové našeho souboru Rytmy, který během jednoho odpoledne stihl hrát hned na dvou akcích: na fotografickém workshopu „doma“ ve Čtyřlístku a po jeho skončení se honem přepravit do centra města, na Masarykovo náměstí, kde se odehrával tradiční Ostravský masopust, jehož jsou Rytmy již několik let neodmyslitelnou součástí.

Letošním mottem masopustu bylo „Ostravsko v pověstech“. Ostravský folklór v různých podobách se prolínal jako červená nit celým programem odpoledne, jenž předcházela vrcholnému okamžiku: představení masopustních maškar a předávání Masopustního práva z rukou starosty centrálního městského obvodu Petra Veselky, pod jehož záštitou se masopust konal. Tím byl také oficiálně zahájen masopust a masopustní průvod. A to byl také vrcholný okamžik, jenž doprovázely i bubny našich Rytmů...

Již v dopoledních hodinách ožilo Masarykovo náměstí masopustním jarmarkem, na němž nechyběla ani pravá masopustní zabíjačka. V bohatém programu pak účinkovali herci Staré arény Ostrava, umělecký soubor Generace z Klimkovic, děti z Waldorfské základní a mateřské školy Ostrava, ostravské písničky zněly i v podání Hornické hudby, nechyběl ani ostravský Dětský folklorní soubor Hlubinka a ostravský Dětský soubor Heleny



Salichové a samozřejmě zcela nepostradatelní členové Sboru dobrovolných hasičů Pustkovec s tradičními maskami kozla, medvěda, slámka a dalšími masopustními figurami.

O tu správnou náladu před příchodem starosty a předáním masopustního práva se postarali členové souboru Rytmy, kteří pro tuto příležitost skvěle zvolili jako doprovod ke svým bubnům dvě ryze ostravské skladby:

Marod - Chachar z Ostravy a Ostravak – Tři vykřičníky. Rytmy přilákaly stovky nadšených posluchačů, kteří nešetřili potleskem ani výkřiky nadšení. Muzikanti z Polanky pak již tradičně udávali tempo masopustnímu průvodu, procházejícímu městem. Masopust zakončilo v podvečerních hodinách zabíjení kozla a pochovávaní basy, čímž letošní ostravský masopust definitivně končil. Atmosféra na náměstí byla jako vždy skvělá, jenom počasí nebylo tak prosluněné a nálada bezstarostná jako v minulých letech. Přesto nalil masopust se svými maškarami a rozpustilým masopustním průvodem v ulicích města záblesky radosti a naděje s přicházejícím jarem...

Text a foto: **BOHDANA RYWIKOVÁ**



# JARNÍ PLES ČTYŘLÍSTKU!



Byla to netrpělivě očekávaná událost. Vždyť po dlouhých třech letech, nedobrovolně přerušovaných „covidovou“ pandemií, jsme mohli konečně uspořádat pro naše klienty tradiční jarní ples Čtyřlístku. Ten letošní se nesl ve znamení „Cesty kolem světa“, jako bychom se tak i pomyslně snažili vynahradiť ten předlouhý „půst“, kdy jsme se nemohli společně setkávat, bavit se ani cestovat. Dějištěm našeho plesu se stal tentokrát poprvé nově zrekonstruovaný Kulturní dům v Ostravě-Heřmanicích, kam se sjelo ve čtvrtek 16. března téměř 180 klientů Čtyřlístku, jejich doprovodů a hostů.

Se všemi se přišel pozdravit a uvítat je ředitel organizace, PhDr. Svatopluk Aniol, který ples zahájil. Průvodkyněmi tímto společenským odpolednem se staly Vladka Kaločová a Martina Skýbová, jež byly také spoluautorkami scénáře, několik dnů se trápily se sháněním materiálu na výrobu dekorací i kostýmů, jejich výrobou, do níž neváhaly zapojit ani rodinné příslušníky a nakonec se na výzdobě také samy podílely s podporou zaměstnanců naší údržby, klientů a Petra Ševčíka z Centra pracovní činnosti.

Naše letošní pomyslná „Cesta kolem světa“ s průvodcem Willy Foggem a moderátorkami Vladkou Kaločovou a Martinou Skýbovou, byla plná proměn a překvapení i bohatých zážitků, zatímco o taneční melodie se postaral náš oblíbený DJ Petr Jiříček. Mnozí přítomní brali ples jako dobrou inspiraci i při volbě oblečení, a tak jsme mezi



přítomnými nacházeli Indiány, Japonce, námořníky i Turky – zkrátka bohaté fantazii se meze nekladly.



Hostem letošního jarního plesu Čtyřlístku měla být zpěvačka Lucie Bellucci. Ta ale bohužel těsně před plesovým termínem podlehla chřipkové viróze a musela se omluvit. Chtěla s sebou také přivést jako překvapení desetiletého syna své přítelkyně, Honzíka Bartoše z Orlové, který je už navzdory útlému věku několikanásobným mistrem světa ve své kategorii v latinskoamerických tancích. Honzíkově taneční vystoupení bylo opravdu velkým zážitkem pro všechny a zcela zaslouženě sklidil bouřlivé ovace a nadšení publika (viz foto nahore).

Všeobecnou radost ze setkání, tance a společné zábavy podpořila bohatá tombola a občerstvení, takže vůbec nikdo neodcházel domů zklamaný. Aby se na plesu všichni cítili skvěle a nikomu nic nechybělo, o to se velkou měrou zasloužili i naši sponzoři, kteří ples podpořili pečivem, ovocem i nápoji – pekařství Penam, společnosti Ovocentrum V+V z Valašského Meziříčí a Petr Čecháček, do plesové tomboly přispěly také velkoobchody Kaspá, Rappa, Zajac a Pikado. V plesovém bufetu se pořádně otáčely naše kolegyně z Domova a Chráněného bydlení Třebovice –

Jana Babková a Jana Niemczyková, kterým vydatně sekundoval také Aleš Turlej. Ten byl také neocenitelným pomocníkem nejen při výzdobě plesového sálu, ale i při jeho úklidu po skončení plesu. A za hladký chod plesové šatny vděčíme i děvčatům z Chráněného bydlení Čtyřlístek – Zdence Stržínkové a Katce Havlíkové.

I když nám letošní počasí nepřálo tak, jako v minulých letech, venku stále ještě vládla paní Zima, přesto se všem tato společenská událost velmi líbila. Uživali jsme si radostnou atmosféru i blízkost kamarádů a přátel z jiných zařízení a domků. Věříme, že ani v příštím roce si toto plesové setkání nene-

cháme ujít.

Text a foto: **BOHDANA RYWIKOVÁ**



## Chvála dárcovství

# Olomoucký Albert pomáhá

Pro naše klienty – děti z Domova Jandova, žijící v Domku Syllabova v Ostravě-Vítkovicích připravili 11. ledna velké překvapení v podobě nečekaného dárku pracovníci Distribučního centra Albert Olomouc spolu s canisterapeutickou firmou Štěkej. Z iniciativy paní Marcely Varmužové uspořádali koncem loňského roku finanční sbírku ve prospěch našich dětí ve výši téměř 12 tisíc korun, z toho devět tisíc korun činila sbírka distribučního centra Albert a dalších osmnáct set korun z firmy Štěkej. Z těchto prostředků pak pracovníci obou společností zajistili dvanáct lekcí canisterapie pro naše klienty z Domku Syllabova v letošním roce.

**P**rvní canisterapeutická lekce se uskutečnila právě v tomto druhém lednovém týdnu a kromě australského ovčáka Sunnyho s canisterapeutkou Monikou Žabkovou se jí zúčastnila také početná delegace pracovníků



olomouckého Distribučního centra Albert, kteří se přijeli podívat mezi naše děti do Syllabovy ulice a také s sebou přivezli celou náruč dárků.

Hosty přivítala vedoucí Domova Jandova, Bc. Jana Vejlupková, která je seznámila s dětmi, s provozem domova i poskytovanými službami. Děti naopak hned upoutal pejsek Sunny, jenž se na svou první canisterapeutickou lekci očividně těšil a sympatie byly vzájemné. Pod vedením canisterapeutky předvedl Sunny k velké radosti dětí všechno, co umí a dokázal, že je opravdu tím správným parťákem pro každého, ať už je upoutaný na invalidní vozík anebo je ochotný si s ním hrát.

První terapeutická lekce měla bezesporu úspěch a všichni v domečku už se moc těší na další návštěvu. Ostatně, jak se ještě na stránkách našeho časopisu dočtete, canisterapeutické lekce se mezi klienty opravdu těší velkému zájmu a jsou také zdrojem velké radosti i zábavy. Přátelům z Distribučního centra Albert v Olomouci i zaměstnancům firmy Štěkej tak patří velký dík za jejich podporu a neobvyklý dar.

Text a foto: **BOHDANA RYWIKOVÁ**

## Dar pro Čtyřlístek

**Hasičský bál s bohatou tombolou uspořádal letos v únoru Sbor dobrovolných hasičů Ostrava-Muglinov v restauraci Prostor. Jednou z hodnotných cen byla mimo jiné automatická pračka Candy, kterou si na plese vylosoval pan Vladimír Lyčka, jenž žije ve Slezské Ostravě a shodou okolností je také místostarostou tohoto městského obvodu. Svou výhru nabídl jako dar klientům naší organizace – Domovu Hladnovská, kde už stávající pračka do-  
služuje.**

**K** neformálnímu předání této výhry došlo 21. března v budově hasičské zbrojnice v Ostravě-Muglinově, kde ji od pana Vladimíra Lyčky převzali ředitel naší organizace PhDr. Svatopluk Aniol spolu s vedoucím provozně-technického útvaru Čtyřlístku Vratislavem Prokopem za přítomnosti starosty muglinovských dobrovolných hasičů Zdeňka Gvuzdě.

Radost byla veliká, a to jak ze strany dárce, tak obdarovaných, protože automatické pračky jsou ve všech zařízeních Čtyřlístku nepostradatelnými pomocníky. Setkání potvrdilo nejen dobré vztahy mezi naší organizací a městským obvodem Slezská Ostrava, ale nainiciovalo také možnosti vzájemné spolupráce



s muglinovskými dobrovolnými hasiči. Náš snímek zachycuje předání daru v hasičské zbrojnici a oba hlavní aktéry této události: ředitele organizace PhDr. Svatopluka Aniola a pana Vladimíra Lyčku.

Text a foto: (rw)

## My Tři králové jdeme k Vám...



V sobotu 7. ledna k nám zavítali Tři králové z místní Základní školy Ostrava-Lhotka. Byla to pro nás velice milá návštěva. Děti nám zazpívaly, popřály hodně zdraví a seznámily se s našimi klientkami. Skupinka hochů byla velice zvědavá. Ptali se, jak se nám tu bydlí a kolik nás tu žije. A skupinka děvčat krásně zazpívala. Společně nám tady zanechali požehnání Tří Králů: K+M+B 2023.

Kolektiv pracovníků Domku Lhotka

## Na svatého Valentýna

Nejen zamilované páry si díky tomuto svátku zamilovaných zpříjemňují svůj den. Trochu radosti do života si mohou vnést i všichni ostatní, kteří osudového partnera třeba nemají, ale přesto chtějí tento sváteční den prožít tak, aby na něj ještě dlouho vzpomínali. Jako třeba mladí pánové Jan a Gabriel z Domku Jandova, kteří valentýnskou oslavu pojali vskutku velkoryse – návštěvou známého denního baru Naproti, zhlédnutím filmového představení v blízkém kině a na závěr slavnostním obědem v duchu tradiční vietnamské kuchyně.

Vskutku gurmetské hody (od slova „gourmet“ = labužník – pozn. autora) rozhodně nebyly gurmánské (od slova „gurmán“ = jedlík, žrout – pozn. aut.). Jak Jan, tak i Gabriel si velice pečlivě vybírali, až je oslovily moučnicky krásných barev a tvarů. Navíc pak zjistili, že i hezky voní a chutnají... Útulné prostředí denního baru náš gurmetský zážitek ještě



umocnilo. Jeho pokračováním pak byla návštěva vietnamské restaurace u mostu Miloše Sýkory (1913), kde se z našich labužníků málem stali gurmáni, tedy jedlíci. Ochutnali totiž nejen jídla asijské kuchyně, ale i dobrotu, kterou mají snad nejrady – smažené hranolky... (viz snímek na předcházející straně).

Druhé únorové úterý se vydařilo na sto procent a ukázalo nám, že sv. Valentýn zdale-

ka není jen patronem zamilovaných. Vždyť „zamilování“ můžeme být i do věcí tak „přízemních“, jako je třeba jídlo. A pokud stolujeme v kruhu blízkých a milých lidí, určitě k tomu nepotřebujeme čekat na 14. únor.

Text: **MARTIN POBOŘIL**  
Foto: **MICHAELA SMĚJOVÁ**  
*Domek Jandov*



## Návštěva mladých hasičů ve Lhotce

Velmi milá a nečekaná návštěva k nám zavítala ve čtvrtek 16. března. Sjelo se k nám osm mladých dobrovolných hasičů – dětí ve věku od osmi do deseti let ze Sboru dobrovolných hasičů Starý Bohumín v doprovodu jejich trenérek - Veroniky Paulasové, Vandy Balcárkové a Žanety Poremské.

**P**řijeli tak trochu opožděně popřát našim ženám k svátku - Mezinárodnímu dni žen, který se slavil o týden dříve. Ale to nám samozřejmě vůbec nevadilo, obzvláště když připravili pro naše klientky básničky i písničky a přinesly s sebou krásný drobný dárek - vlastnoručně vyrobený květinový zápich.

Naše ženy jim na oplátku připravily malé pohoštění. Atmosféra v našem domku byla velmi srdečná, všichni jsme si návštěvu užili a mladí hasiči slíbili, že za námi opět přijedou





a předvedou nám opět něco ze svých dovedností.

Udělalo nám radost i to, že naši hosté přijeli ve svém volném čase, v období jarních

prázdnin. Už se těšíme na další setkání.

Text: **RADKA OTAWOVÁ**  
Foto: **JITKA ŠEFRÁNKOVÁ**  
*Domek Lhotka*



**P**an Stanislav Vavřík, člen sdružení Korálky Katlas, se klientkám po celou dobu jejich návštěvy věnoval. Ukázal jim, z čeho si mohou vybírat a jak si vyrobit přívěsek štěstí. Anička i Zuzka s pomocí pečovatelek vše zvládly

## Korálkování s Korálky Katlas

Ve středu 29. března jsme navštívili dílnu Korálky Katlas Ostrava, kde tato nezisková organizace pořádala kreativní den. Zájem o návštěvu kreativní dílničky měly naše klientky Anna Dziková a Zuzana Siváková s doprovodem.

a s výsledkem byly nakonec velmi spokojené. Obě si také vyzkoušely zdobení perníčků.

Na zpáteční cestě domů si Anička se Zuzkou ještě zpříjemnily den posezením v cukrárně. Po návratu domů se pak pochlubily svými výtvary a ukázaly všem kamarádkám „šperky“, které si samy vlastnoručně vyrobily.

Text: **ŽANETA KUBAČKOVÁ**  
Foto: **PAVLA HUBERTOVÁ**  
*Domek Lhotka*

## Stolujeme na Jandově

**Je neoddiskutovatelnou pravdou, že láska, tedy i láska k bližním, prochází žaludkem. Jak dobře se najíme, ovlivní i naše chování k ostatním a naše celkové duševní rozpoložení. Hladový člověk bývá většinou nevrlý a urychleně se snaží doplnit zdroj energie, aby mohl opět normálně fungovat.**

**V** naší kultuře je už po staletí zavedený určitý rituál přijímání stravy, kterému říkáme stolování. A protože člověk je tvor společenský, často i rád stoluje ve společnosti ostatních lidí – doma u kuchyňského stolu, v restauraci, kavárně či cukrárně. Abychom však z přijímání stravy učinili kulturní zážitek, musíme dodržovat i určitá pravidla, kterým se říká etiketa.

Právě té se nenásilnou formou učí děti, ženy i muži snad ve všech „domečcích“ Čtyřlístku. Všem je určitě jedno, že lžice se poprvé používala už ve starověkém Egyptě, tenkrát ještě



vyrobená ze slonové kosti, pazourku či dřeva. Je jim zajisté lhostejné, že jako součást příboru se v Evropě vidlička začala používat až v 18. století a nůž o století dříve... Co však nelze

pominout, je skutečnost, že osvojování si základů etikety je nesmírně důležité. Nemusíme se pak ostýchat navštívit nepřeborné množství občerstvovacích zařízení, která máme všichni tak rádi.

To si uvědomují i mladí muži z Domku Jandova, kteří se často podílejí na přípravě stravy i na její následné konzumaci. Že se tak děje nenásilnou formou, třeba v odpoledních hodinách, kdy je na vše více času, netřeba doklá-

dat. Důkazem může být skutečnost, že si celkem hravě poradí i v situacích, kdy stolují ve společnosti ostatních a základy etikety stolování jsou jim jen ku prospěchu. Věřme, že ocení i práci těch, bez jejichž přispění by se tak nestalo, totiž pracovníků v jejich okolí.

Text: **MARTIN POBOŘIL**  
Foto: **MICHAELA SMĚJOVÁ**  
*Domek Jandova*

## Jirka ve víru

**Již dávněji jsme vás seznámili s osudem Jirky. Bydlí v krásném prostředí Domku Syllabova, kde má své blízké, ale ty vskutku nejbližší našel až díky naší kolegyni Michaely Smějové, jejího muže, jejich dospělých dětí, rodičů i vnoučete.**



**Právě** Michaela se svým Pepou si Jiříka pravidelně berou do hostitelské péče a nemohou si vzájemné soužití vynachválit. Navštěvují nejrůznější akce, ale nejšťastnější je Jirka pře-

ce jen tam, kde to už dobře zná, totiž u nich doma. Tam má své zázemí, počítač, zvukové či točící se předměty, postel...

Neobvyklým překvapením byl pro Jiříka únorový víkendový pobyt v Sanatoriích Klimkovice. Zjistil totiž, že i přes nepřízeň počasí může přímo u pokoje na terase naplno vychutnávat tolik oblíbený vířivkový bazén. Právě pobyt ve vířivce je jednou z jeho nejoblíbenějších činností, a není se čemu divit – vždyť díky masážním trubkám simuluje vířivka běžnou masáž a je proto vhodná pro relaxaci a odpočinek. Navíc dokáže vodu neustále udržovat v ideální teplotě okolo teploty lidského těla, což nejen Jiří určitě ocenil.

Nastaly opět dny všední, ale i díky Michaely a její rodině určitě nejsou šedivé...

Text: **MARTIN POBOŘIL**  
Foto: **MICHAELA SMĚJOVÁ**  
*Domek Jandova*

## Pánové na nákupu

Směnný obchod „něco za něco“ u nás sice už dávno neexistuje, přesto i existence obchodů a možnost získat zboží za peníze může být mnohdy velikým zážitkem. Stejně tak i pro Marka a Gabriela, kteří nenásilnou formou poznávají, že chleba, salám, mléko či čokoláda „nepřistanou“ na jejich talířích samy od sebe, ale že je od potravin v obchodě až ke konečné konzumaci dělí poměrně dlouhá cesta.

Uvědomují si to především při pravidelných nákupech v místní Hrušce. Poznávají, jak vypadají suroviny pro přípravu jejich oblíbených



jídel, ale mají možnost si i sami vybrat a následně u pokladny koupit vytoužené pochutiny – oplatky, čokolády, bramborové lupínky... Je jim vždy zapůjčena i peněženka, aby mohli sami disponovat penězi a pochopili, že nic není zadarmo – za nákup se prostě musí zaplatit.

Pokud se spojí návštěva obchodu s procházkou či krátkým posezením v přílehlé zahrádce, je o smysluplné strávení slunného únorového dopoledne postaráno. Už se všichni těšíme na jaro, až budeme moci podnikat tyto „nájezdy“ do nejrůznějších provozoven - nejen v okolí - mnohem častěji.

Text: **MARTIN POBOŘIL**



Foto: **MICHAELA SMĚJOVÁ**  
*Domek Jandova*

## Pes, přítel největší

**„Sedni!“ „Lehni!“ Nejen tyto pokyny jsme mohli zaslechnout z úst Petra, jednoho z obyvatel Domku Syllabova, když se pokusil „cvičit“ dvouletou fenku australského ovčáka Sunny. Paní chovatelka sem se svým jednadvacetakilovým chlupáčem pravidelně dochází v rámci canisterapie a snaží se tak zpříjemnit a obohatit život všem, kdo mají o to zájem.**

**J**e neoddiskutovatelnou pravdou, že zvláště v dnešní přetechnizované době, kdy lidé mají k sobě daleko, zjišťujeme, jak rádi se dotýkáme jemných kožíšků našich psích či kočičích miláčků. K nim se přidala i další zvířátka, např. křečci, morčata, králíci... Snad jen hadi, protože nemají ani kožíšek, ani nohy, a pavouci, kteří pro změnu mají nohou až přespráliš, budí u většiny lidí přinejmenším nelibost, a proto se k terapii nehodí. Většina ostatních zvířat však dokáže předávat svou vnitřní energii nejen lidem zdravým, ale především těm se zdravotními problémy. Přímo blahodárně pak působí na seniory, kterým přítomnost zvířecích kamarádů zahání osamělost a vyvolává vzpomínky na příjemné zážitky z mládí.

Možná se Petr a jeho kamarádi z Domku Syllabova dočkají i návštěvy dalších chovatelčiných pejsků, fenek německého ovčáka či „seniorky“ zlatého retrívra. Zjistí tak, že krásné vztahy mohou vládnout nejen mezi lidmi, ale i v říši zvířat. A o to jde – uvědomit si, jak velmi jsme vzájemně provázáni a jeden na druhém závislí...

Text: **MARTIN POBOŘIL**  
Foto: **MICHAELA SMĚJOVÁ**  
*Domek Jandova*





## Opět „v oblacích“

V sobotu 14. ledna jsme se s klientkami Chráněného bydlení Bronzová opět vydaly na procházku centrem Ostravy. Po loňském podzimním výšlapu na vyhlídkovou věž Dolní oblasti Vítkovic jsme se tentokrát vydaly nejdříve k Nové radnici na radniční věž.

Bylo sice větrno, ale svítilo nám sluníčko a nebe bylo pokryto krásnými mraky. Nahoru do info centra vyjely klientky výtahem a po zakoupení vstupenky jsme pokračovaly výtahem až na vyhlídku. Z radniční věže viděla naše děvčata místa, která znají: cestu do dílen PRAPOSU, zastávku trolejbusu stadion Bazaly... A hlavně z vyhlídky viděly i své bydlení v Bronzové ulici.

Některé klientky fascinoval dalekohled, který je umístěn na vyhlídkovém ochozu. Celá naše skupinka byla spokojená a děvčata byla ráda za tento zážitek. Však se také hned ptala, kolik ještě vyhlídkových věží v Ostravě je, které by mohly navštívit. Pečovatelky, které je doprovázely, rády slíbily, že určitě něco najdou a půjdou s nimi opět na výlet.

Naše cesta z radniční vyhlídky pak vedla na Masarykovo náměstí do kavárny na kávu a některé klientky si ke kávě objednaly i zákusky. Pak už jen cesta domů. Bylo to příjemně strávené odpoledne.

Text a foto: **DANA KLUČKOVÁ**  
*Chráněné bydlení Bronzová*

## Výlet do Planetária

V Chráněném bydlení Čtyřlístek ve Vítkovicích jsme si naplánovali výlet do ostravského Planetária na 21. ledna. Bohužel v noci napadlo neskutečně mnoho sněhu, cesta je daleká a máme některé klienty hůř chodící, proto jsme se rozhodovali, zda vůbec tento výlet uskutečnit. Všichni se ale moc těšili, a tak jsme se po vzájemném ujišťování, že to zvládneme, nakonec rozhodli, že pojedeme.





**C**esta autobusem byla v pohodě a chůze hlubokým sněhem byla sice náročná, ale

všichni ji zvládli. Navzájem si pomáhali a ještě přitom zažili legraci.

V budově Planetária si klienti prohlédli jejich interaktivní exponáty a některé i vyzkoušeli. Potom se položili na zdejší pohodlná křesílka a užili si pohled na hvězdnou oblohu nad hlavou, spatřili hvězdy i planety a taky pohádku „Červená Karkulka a babiččin dalekohled“. Tato pohádka však byla úplně jiná, než jak ji všichni známe. Karkulka se totiž vydala mnohem dál než jen do lesa. Cestovala časem, poznávala pravěk a historii lidstva a dokonce cestovala i Sluneční soustavou!

Všichni si nevšední výlet báječně užili. Přišli sice domů hodně unaveni, ale nadšení!!!

Text a foto: **KATEŘINA JEDLIČKOVÁ**  
a **MAREK ZLÝ**  
*Chráněné bydlení Thomayerova*

## NA MASOPUSTU V ROŽNOVĚ

**Přátelé z domku Výškovice nás pozvali na společný zájezd do Rožnova pod Radhoštěm, kde se v sobotu 11. února uskutečnil tradiční masopust v Dřevěném městečku Valašského muzea v přírodě.**

**M**asopust, lidově též fašank nebo jen obecně karneval, je slavnostním obdobím v čase mezi postními obdobími Vánoc a Velikonoc. Jak už napovídá český název, „masopust“ vychází ze smyslu slov opuštění masa, stejně tak slovo „karneval“, které pochází nejspíš z italského slovního spojení „carne levare“, tedy dát pryč maso.

Naše klientky Anna Lešková a Zuzka Siváková se svým doprovodem zažily v rožnovském skanzenu masopustní průvod masek, pochutnaly si na masopustních dobrotách a poslechly si cimbálovou i dechovou muziku. Nevynechaly ani prohlídku centra města Rožnova, které bylo krásně vyzdobeno. Bylo to hodně zážitků, na něž budou určitě ještě dlouho vzpomínat.



Text: **JITKA ŠEFRÁNKOVÁ**  
Foto: **JANA PEŠKOVÁ**  
*Domek Lhotka*

## Do jeskyně za zdravím

**I když mají ženy i muži z Domku Jandova život docela pestrý, snažíme se o to, aby byl ještě pestřejší. Právě proto jsme 8. března zavítali do Svinova, kde se v jednom z bungalovů nachází solná jeskyně.**



**J**e to vlastně několik tun soli (z Mrtvého moře, z Černého moře, himalájská sůl), ze které je uvnitř místnosti postaveno jakési iglú ve tvaru jeskyně. V podlaze je podlahové topení, na ní krystalická sůl různé hrubosti. Místnost je vybavena lehátky a za zvuků příjemné relaxační hudby nabízí pobyt v prostředí plném čistého vzduchu a energie, která velice pozitivně působí např. na zduřelou sliznici při rýmě, pomáhá při alergiích, ekzémech, astmatu i jiných civilizačních nemocech, a to zejména při opakovaných návštěvách.

Pánové Marek a Antonín si pobyt v jeskyni velice pochvalovali a nás těšilo, že díky takřka bezbariérovému přístupu si léčebného účinku užil i pan Jiří, který se kvůli svému zdravotnímu stavu hned tak někam nedostane. Návštěva solné jeskyně se vydařila na jedničku, právě proto určitě nezůstane ojedinelá. Už teď plánujeme další návštěvu i pro jiné obyvatele domku.

Text: **MARTIN POBOŘIL**  
Foto: **MICHAELA SMĚJOVÁ**  
*Domek Jandova*

## Jandovka v Třebovicích

Bývalý trebovicický zámecký park s pěti památnými stromy je pro místní pojmem a příjemným místem k procházkám či trávení volného času. Někteří možná i vědí, že se v něm až do roku 1958, kdy byl zbořen, nacházel na místě původní tvrze barokní zámek z druhé poloviny 17. století, přestavěný v roce 1870 do klasicistní podoby. Dnes v parku můžeme vidět už jen torza výzdoby zámku a pozůstatky kamenných či cihlových ohradních zdí.

**P**rávě sem jsme s našimi mladými muži Janem a Gabrielem podnikli výpravu za poznáním tohoto - pro nás méně známého koutu Ostravy. Procházku parkem a přilehlými ulicemi jsme završili pobytem v místní restauraci. I zde na nás dýchala starobylá atmosféra místa – podobně jako při návštěvě bezprostředního okolí Zámku Zábřeh či Slezskoostravského hradu. My dospělí jsme si uvědomili, jak rychle a nenávratně mohou z povrchu zemského zmizet takové skvosty jako zámek v Ostravě-Kunčicích či zdevastovaný zámek v Polance, ale potěšila nás i skutečnost, že jsou mezi námi lidé, kteří se významné ostravské pamětihodností (vedle zábřežského zámku třeba rovněž zámek v Ostravě - Porubě) snaží zachovat i pro příští generace.

Teplé občerstvení i příjemné prostředí nám dodaly energii do dalšího prozkoumávání Tře-



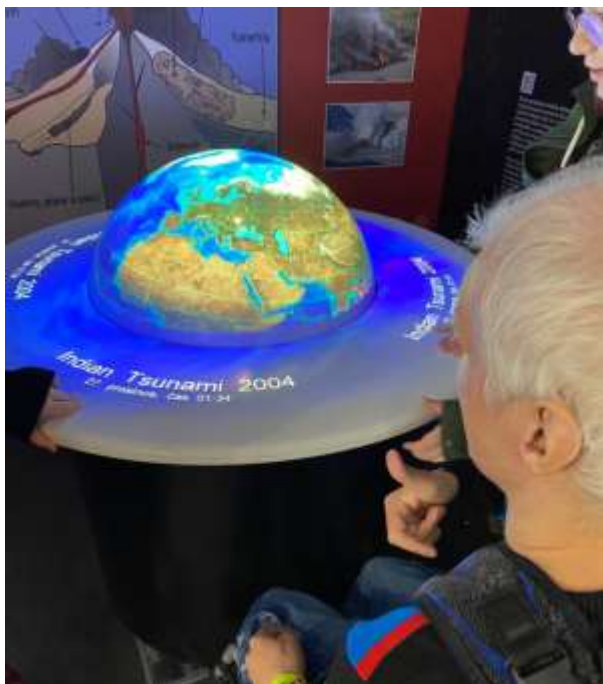
bovic, abychom nakonec došli k závěru, že ta naše Ostravěnka je vlastně docela hezké město.

Text: **MARTIN POBOŘIL**  
Foto: **MICHAELA SMĚJOVÁ**  
*Domek Jandova*

# Cesta ke hvězdám...

Ostravské planetárium je oblíbeným a návštěvnický vděčným cílem mnoha výletů a výjimkou nejsou ani naši klienti. I proto jsme se v posledním březnovém dnu vydali na výlet do ostravského Planetária v Krásném Polí. Klienti Slávek a Simona z Domku Nová Bělá toto neobyčejné místo navštívili poprvé.

Planetárium prošlo rekonstrukcí a má úplně nově zařízený promítací sál i výstavní prostory. Sledovali jsme projekci s názvem Dobrodružná cesta k planetám. Při pozorování hvězd byli všichni tiše jako myšky a jarní souhvězdí Mléčné dráhy nás velmi zaujalo. Poté jsme se vydali po planetách naší sluneční soustavy,



kteří mají na svém povrchu vodu v různém skupenství. Simona a Slávek natahovali ruce vzhůru radostí, jako by se jich chtěli dotknout. Měli jsme pocit, jako bychom byli na těchto planetách a jejich měsících s budoucími astronauty, kteří se tam za pár let vydají.

Po ukončení této cesty skrz naši sluneční soustavu jsme si šli prohlédnout interaktivní expozice v prostorách planetária. Nejvíc nás zaujal kámen z vesmíru (meteorit), kterého jsme se mohli dotknout a písek, jenž se po nasvícení choval jako vrstevnice na mapě. Po přesunu písku na hromadu se zabarvil do oranžova jako pohoří a naopak po odběru modře jako voda. Také Simona a Slávek se vyfotografovali s vystaveným astronautem.

Už se moc těšíme, až planetárium zase navštívíme.

Text: **TEREZA KOVÁŘOVÁ**

Foto: **LUCIE PŘIBYLOVÁ**

*Doměk Nová Bělá*

## Kultura

# Výstava plná radosti

Vyšší odbornou školu sociální v Ostravě-Mariánských Horách mnozí naši zaměstnanci dobře znají. Někteří z nich jsou možná jejími absolventy, jiní se setkávají se studenty školy na stážích nebo exkurzích. V každém případě se tato škola snaží co nejlépe připravovat studenty na jejich budoucí povolání, ale zároveň jim poskytovat přívětivý a obohacující prostor.

I proto tady najdeme nejen samostatnou knihovnu v přízemí školy, ale na jejich chod-

bách i knihovničky s volnými knížkami ke čtení nebo prohlížení, které si lze půjčit domů.

V přízemí i v patře školy se nacházejí také dva výstavní prostory pod společným názvem Galerie svět, kde vystavují profesionální umělci – malíři i fotografové. Opakovaně se do této výstavní síně vrací malbami a kresbami svých klientů také naše organizace.

Nejnovější výstava výtvarných prací klientů Čtyřlístku byla otevřena ve vstupním foyer školy – Galerii Svět – s prvním jarním dnem letošního roku: 21. března. Jednotlivé práce – kresby i malby, které vznikaly v rámci arteterapií v různých zařízeních naší organizace v minulých letech. A z těchto kolekcí je stále co vybírat...

Tu zatím nejnovější tvoří obrazy malované v různých výtvarných technikách, zaplňuje obě části Galerie Svět, a to jak ve školní hale v přízemí budovy, tak v patře, kde jsou jednotlivé učebny. Je skvělé, že se vedení Vyšší odborné školy sociální snaží prostřednictvím výtvarných i fotografických výstav kultivovat nejen školní prostředí, ale zároveň také vnímání studentů – budoucích sociálních pracovníků. Naše organizace vystavuje v Galerii Svět obrazy a rukodělné výrobky klientů naší organizace již devět let a jsme rádi, že v této formě spolupráce pokračuje i letošní výstavou nazvanou Radost z fantazie.

Text a foto: (rw)



## Personálie

### Vítáme mezi námi

V prvním čtvrtletí letošního roku nastoupilo do naší organizace celkem 17 nových zaměstnanců, mezi nimiž převažují pracovníci v sociálních službách, ale máme také novou zdravotní sestru a nového kuchaře, který posílil stravovací provoz na Liščině.

V lednu nastoupilo do našich zařízení - Domova Barevný svět, Domova Jandova, Domova Třebovice a Domova na Liščině šest pracovníků v sociálních službách – paní **Marie Dvorská** do Domku U Jana v Petřkovicích, **Michaela Kuncová** do Domova Jandova, **Kristýna Kočí** a **Dagmar Mácová** do Domku Syllabova, paní **Petra Duňková** do Domova

Třebovice a **Danuše Hřibová** do Domku Na Liščině.

V únoru posílilo naše řady dalších pět pracovníků v sociálních službách – paní **Radka Konůpková** v Domku Lhotka, **Iveta Kulhánková** v Domku Jandova, **Antonín Trucla** v Domku Syllabova, **Kateřina Lušťková** v Domku Na Liščině a **Petra Syslová** v Domku Vývozní a paní **Marcela Holíková** jako nová všeobecná sestra.





A do třetice – v březnu k nám nastoupily čtyři nové pracovnice v sociálních službách – paní **Renáta Bilková** a **Eva Skácelová** do Domku Nová Bělá, paní **Johana Růžičková** do Domku Lhotka a **Helena Stašicová** do Domku Vývozní a jako nový kuchař nastoupil do stravovacího provozu na Liščině pan **Roman Ovšák**.

Všem našim novým kolegyním a kolegům přejeme dobrý kolektiv a splněná očekávání na jejich pracovištích.

(rw)

## NAŠI JUBILANTI

**P**rotože náš časopis vychází s prodlevou, aktuální pracovní výročí na příští čtvrtletí je již vlastně minulostí. Tři naši kolegové oslavili 1. dubna letošního roku krásné pracovní jubileum, a to 20 let práce v organizaci Čtyřlístek. Je to paní **Bronislava Köhlerová** - vedoucí Centra pracovní činnosti, **Alena Štablová** - pracovnice v sociálních službách z Domku Uhrova a pan **Ing. Luboš Sálus**, který u nás po celou tuto dobu působí jako IT specialista.

Ve čtvrtek 9. dubna ještě slavila neuvěřitelných 25 let práce v naší organizaci paní **Mgr. Nikola Lysová** – sociální pracovnice Domova Barevný svět. Všem našim kolegům blahopřejeme k tomuto výročí i za jejich oddanost a věrnost svému povolání. Víme, že vnímají svou práci spíše jako poslání, záležitost srdce, bez níž by to zkrátka nešlo. A tak přejeme našim jubilantům ještě hodně energie a radosti do dalších let.

Redakce



**ZRCADLO** – čtvrtletník pro interní potřeby Čtyřlístku – centra pro osoby se zdravotním postižením Ostrava. Vydavatel: Čtyřlístek – centrum pro osoby se zdravotním postižením Ostrava, příspěvková organizace. Adresa redakce: Hladnovská 751/119, 712 00 Ostrava – Muglinov. Tel.: 555 132 201, 555 132 205, e-mail: [sekretariat@ctyrlistekostrava.cz](mailto:sekretariat@ctyrlistekostrava.cz), [rywikova.bohdana@ctyrlistekostrava.cz](mailto:rywikova.bohdana@ctyrlistekostrava.cz). Číslo 1/2023, ročník XVI. Neprodejné. **Zodpovědný redaktor:** Mgr. Bohdana Rywиковá. **Redakční rada:** PhDr. Svatopluk Aniol, Mgr. Bohdana Rywиковá, Mgr. Šárka Změlíková, Bc. et Bc. Lukáš Křupal, Bc. Marek Lastovica, Iva Hyklová. Příští číslo vyjde v červnu 2023. **Časopis Zrcadlo v tištěné podobě nelze šířit mimo jednotlivá zařízení vydavatele**