

ZRCADLO



Čtvrtletník Čtyřlístku – centra pro osoby se zdravotním postižením Ostrava,
příspěvkové organizace, ročník XVII., číslo 2., červen 2024



Na snímku zleva Karla Foltová přebírá z rukou primátora města Ostravy Jana Dohnala ocenění pro Sportovkyni roku 2023 při slavnostním ceremoniálu v Dolní oblasti Vítkovic.

Máme Sportovkyni roku!

Doufali jsme v to, věřili jsme a hodně drželi palce! Začátkem letošního roku jsme totiž nominovali na ocenění Sportovec roku 2023 naši klientku, kamarádku, sportovkyni i muzikantku Karlu Foltovou na prestižní ocenění udělované každoročně nejlepším sportovcům uplynulého roku statutárním městem Ostrava, a to na základě nominací široké veřejnosti. Karlu Foltovou – naši loňskou olympijskou medailistku - tak nominovala naše organizace v kategorii nejlepší handicapovaný sportovec.

! když všechno ukazovalo na to, že má Karla velkou naději na ocenění Sportovec roku dosáhnout, jistotu jsme přece jen mít nemohli. Proto jsme prožívali společně s Karlou Foltovou, ředitelem organizace Svatoplukem Aniolem i jejími nejbližšími přáteli v neděli 9. června v Dolní oblasti Vítkovic chvíle velké radosti, protože už jsme s jistotou věděli, že Karla v tento

den prestižní ocenění skutečně obdrží. Sportovci roku byli vyhlášeni v industriálních kulisách Dolní oblasti Vítkovic během konání mezinárodního beachvolejbalového turnaje Ostrava Beach Pro 2024 a z rukou primátora města Ostravy Jana Dohnala přebírali ocenění v kategorii jednotlivců Ondřej Satoria - basebalista týmu Arrows Ostrava, mažoretky oddílu

TOM Krokodýl si odnesly cenu za nejlepší kolektiv, v kategorii talent roku uspěla boxerka Julie Poledníková z Boxing Ostrava a mezi sportovní legendy byl uveden vzpěrač Hans Zdražila - olympijský vítěz, mistr světa a držitel několika stříbrných a bronzových medailí ze světových i evropských šampionátů. Nejlepší handicapovaná sportovkyně Karla Foltová si toto ocenění zasloužila nejen jako všestranná sportovkyně, reprezentující naše město i Čtyřlístek, ale také jako olympijská medailistka, která v loňském roce získala stříbrnou medaili ve stolním tenisu na Světových letních hrách speciálních olympiád v Berlíně. Primátor statutárního města Ostravy Jan Dohnal předal Sportovcům roku 2023 ocenění a šek s finančním darem na slavnostním ceremoniálu v Dolních Vítkovicích.

Ocenění pro společensky odpovědnou firmu získala při této příležitosti také společnost Through Generations, jež se zabývá rozvojem mládeže a dívčího hokeje.

Veřejnost mohla nominovat soutěžící v jednotlivých kategoriích v období od poloviny ledna do 29. února letošního roku a nominace pak následně posuzovaly příslušné orgány města na základě doporučení hodnotící komise. Vzhledem k prestižnímu postavení titulu Sportovec roku o vyhlášení vítězů nakonec rozhodla rada města.

Však také ostravský primátor Jan Dohnal shrnul význam, smysl a poselství tohoto ocenění: „*Město se snaží touto anketou nejen zdůraznit společenský význam sportu a zdravého životního stylu, ale zejména vyjádřit sportovcům úctu za dosažené výsledky, za kterými stojí tvrdá práce, sebekázeň a vytrvalost a stejně tak motivovat a podpořit zájem dětí, mládeže i dospělých o pohyb a sport obecně. Také je na místě poděkování subjektům, které sport ve městě podporují. Zdraví lidé tvoří zdravé město, a to je hlavní cíl naší dlouhodobé podpory široké škály sportovních aktivit na území města.*“

Není pochyb o tom, že také naše organizace dlouhodobě podporuje volnočasové aktivity klientů organizace, a to nejen kulturní, ale i sport. Důkazem toho jsou úspěchy našich sportovců v různých disciplínách – v kopané, lehké atletice a řadu let i ve stolním tenisu. Karla Foltová také patří k všestranným sportovcům a za naši organizaci a domácí Sportovní klub Sluníčko se věnuje stolnímu tenisu, lehké atletice, boccie a bowlingu. V novodobé historii Čtyřlístku je již třetí sportovkyní, které se podařilo získat titul Sportovec roku. Tím prvním byl náš bývalý klient Jan Kubík – vynikající stolní tenista a rovněž olympijský medailista (v roce 2009 získal zlaté i stříbrné medaile na Světových letních hrách speciálních olympiád v Šanghaji). Nemůžeme zapomenout ani na další vynikající stolní tenistku - Marii Horváthovou, která v roce 2016 získala titul Sportovkyně roku. Ta už v roce 1999 reprezentovala Českou republiku na X. Světových letních hrách speciálních olympiád sportovců s mentálním postižením v USA, kde vybojovala zlatou medaili ve čtyřhře žen a stříbrnou medaili ve smíšené čtyřhře, jako jednotlivec se umístila v obrovské mezinárodní konkurenci na skvělém 4. místě. Následovala řada dalších vynikajících úspěchů v celoštátních soutěžích, v roce



Mezi prvními gratulanty při této mimořádné události, konané na pozadí mezinárodního beachvolejbalového turnaje, byl samozřejmě ředitel organizace PhDr. Svatopluk Aniol (*na snímku*), trenérka sportovců Čtyřlístku Vladimíra Kaločová, Karlina opatrovnice Lenka Földynová a nechyběl ani Karlin přítel Lubomír Doštal. Nikdo z nich neskrýval obrovskou radost a dojetí.

2002 se stala mistryní Moravy a Slezska ve stolním tenisu mentálně postižených sportovců, dalším vynikajícím úspěchem této sportovkyně byla v roce 2013 její účast na Mistrovství Evropy ve stolním tenisu ve španělském Onteniente, odkud si přivezla bronzovou medaili. V roce 2015 se stala naše Maruška absolutní vítězkou a zlatou medaili přivezla z Mezinárod-



ního utkání ve stolním tenisu v Linci v Rakousku, kde obstála v silné mezinárodní konkurenci z celého světa.

Jak Marie Horváthová tak Karla Foltová se často setkávají nad zeleným stolem s pálkou v ruce na nejrůznějších turnajích zejména v České republice, jsou i mimo sportovní sou-

těže dobrými přítelkyněmi a navzájem se podporují. Pro naši organizaci je dobrou vizitkou fakt, že své sportovce trvale podporuje a má mezi sebou tak obětavé trenéry, jako je Vladimíra Kaločová, která bez ohledu na čas se svými svěřenci nejen trénuje, ale také s nimi sdílí na sportovních turnajích všechna jejich vítězství i prohry. A nejen naši sportovci ji za to mají rádi a její podpory si velmi váží.

Dodejme ještě na závěr, že Karla Foltová byla spolu s Janem Polhošem letos nominována na ocenění v soutěži Rekordy handicapovaných hrdinů, jejíž vyhlášení se uskuteční letos v září na slavnostním setkání na Krajském úřadu Moravskoslezského kraje. Pevně věříme, že i tyto dvě nominace budou naplněny. Zprávu o tom přineseme v příštím vydání časopisu Zrcadlo.

Text: **BOHDANA RYWIKOVÁ**

Foto: na titulní straně archiv SMO a autorka

Na snímku vlevo nahoře: O svou radost se Karla Foltová podělila i se svými nejbližšími přáteli...

Martina Schrötterová se loučí

Nastoupila k nám do Čtyřlístku v tom nejhorším myslitelném období: 1. dubna 2020, právě v době vrcholící pandemie koronaviru Covid-19. V době, kdy nám lezly na nervy věčné roušky, v době, kdy jsme stáli fronty na očkování a kdy se hodně lidí bálo neznámé nemoci... Mgr. Martina Schrötterová, MBA, jako naše nově nastupující vedoucí sestra tehdy stála před úplně novou situací, jakou dosud nezažila, doslova v první frontové linii...

Dnes už všichni víme, že se s ní vypořádala výborně, pandemii jsme zvládli i díky týmu spolehlivých zdravotních sester, který kolem sebe vybudovala. Spolu s nimi se nenechala zaskočit ani novou a mnohem složitější situací při zajišťování zdravotní péče o naše klienty po transformaci organizace a stala se spolehlivou a erudovanou oporou vždy, kdy šlo o zdraví našich klientů.

V červenci Martina Schrötterová předá pomyslné žezlo své nástupkyni, paní Markétě Kis Pisti Kozákové. Pro Martinu to jsou nejen chvíle loučení, ale i příležitost k malému ohlédnutí zpět za čtyřmi lety, prožitými ve Čtyřlístku. Jaké byly?

„Opravdu to byly mimořádné roky plné výzev. Covid-19 a dokončení transformace organizace představovaly náročné zkoušky, které jsme společně překonali. Potkala jsem spoustu úžasných lidí – kolegy, klienty i partnery. Naši klienti byli vždy skvělí a denně mi dávali smysl mé práce. Teď však cítím, že je čas posunout se dál a předat štafetu nové vedoucí sestře. Děkuji všem za spolupráci a společně prožité chvíle, na které budu ráda vzpomínat.“

Přejme tedy naší kolegyni na jejím novém působišti ve Fakultní nemocnici Ostrava hodně úspěchů a mnoho radosti také v soukromém životě.



Text a foto: **BOHDANA RYWIKOVÁ**

Střídání

„stráží“...

Jak již vyplývá z předchozího článku, v červenci dojde v naší organizaci k jakémusi pomyslnému „střídání stráží“ na postu vedoucí sestry zdravotního úseku. Paní Mgr. Martinu Schrötterovou, MBA na této pozici od července vystřídá paní **MARKÉTA KIS PISTI KOZÁKOVÁ**, která k nám přichází z Městské nemocnice Ostrava.

■ **Paní Markéto, máte velmi exoticky znějící příjmení, a tak se nemohu nezeptat: jak jste k němu přišla?**

Můj manžel je Maďar, takže je to maďarské příjmení, které se ale nečte tak, jak se píše, ale foneticky by mělo znít Kiš Pišti.

■ **Umíte maďarsky?**

(Smích) Ne, neumím. Manželova rodina pochází spíše z pomezí Maďarska a „Horních Uher“, jak se kdysi říkalo dnešnímu Slovensku. Takže v rodině se sice mluví maďarsky, ale někteří ovládají také slovenštinu a člověk se přece jen může docela dobře domluvit. Pochytila jsem spíš něco z maďarské kuchyně, která je trochu odlišná od té naší, ale také velmi chutná. Na Vánoce se u nás vaří třeba halasle, což je velmi chutná rybí polévka. Ta česká mi nikdy moc nechutnala, ale maďarská je výborná. Maďaři také nepečou tradiční cukroví, jako u nás, ale potrpí si spíše na koláče. Ty nejsou plněné, ale vrstvené na plech a teprve upečené s potírají navrch...

■ **Jako zdravotní sestra jste působila v Městské nemocnici Ostrava. Na jakých pracovištích?**

Do Městské nemocnice Ostrava jsem nastoupila v roce 1998 a mým prvním pracovištěm byla Léčebna dlouhodobě nemocných v Radvanicích. Ale ještě před tím, jako čerstvá absolventka střední školy, jsem pracovala na JIP ve Fakultní nemocnici Ostrava. V roce 2000 jsem nastoupila mateřskou dovolenou a po třech letech jsem se vrátila do Městské nemocnice, od roku 2019 jsem pracovala na anesteziologii a v anesteziologické ambulanci a zastupovala také v ambulanci bolesti. Mezi tím, od roku 2008, jsem také pracovala nějaký čas na zkrácený a později na plný úvazek v hyperbarické komoře nemocnice. Byla to hodně zajímavá práce, protože jsme tady pečovali o pacienty s nejrůznějšími chorobami.

■ **Těžko si dovedu představit, co vlastně práce v hyperbarické komoře obnáší?**



Je to oxygenoterapie (*oxygenoterapie je léčba pomocí inhalace kyslíku, který je považován za léčivo. Tato terapie pomáhá nemocným s plicními i mimoplicními chorobami, zlepšuje kvalitu jejich života a prodlužuje dobu přežití – pozn. red.*), která působí za zvýšeného tlaku prostředí. Je to v podstatě něco podobného jako potápění na suchu, ale v hyperbarické komoře pacienti dýchají stoprocentní kyslík.

■ **To mi tak trochu připomíná jednu scénu z filmu Jak svět přichází o básníky, kdy si studenti dávkami kyslíku „oživovali“ mozkové závitky, aby si lépe pamatovali učivo ze skript... Funguje to tak?**

V podstatě ano. Pacient je lépe okysličený, i po složitých operacích a velkých ztrátách krve se kyslík dostává pacientovi do tkání, kam by se jinak nedostal. Díky přetlaku se dostane i do nejméně přístupných vlásečnic. V hyperbarické komoře byla hodně zajímavá práce, sloužili jsme tady i pohotovosti, třeba pro potápěče po dekompresi, pečovali o lidi po otravách plynem nebo zplodinami kouře, po vzduchových embolích nebo cévních mozkových příhodách, různých náhlých příhodách a podobně. Pomocí hyperbarické komory se hojí i nejrůznější defekty.

■ **Ted' však vstupujete na úplně nové území. Co od práce v sociálních službách očekáváte?**

V letech 2022-2024 jsem absolvovala kurz znakové řeči a to mě tak trochu navedlo i na sociální práci. Ale realita tady ve Čtyřlístku je samozřejmě hodně pestrá a zajímavá.

■ **Jak se vám ve Čtyřlístku líbí?**

Jsem tady zatím velmi krátce na to, abych mohla něco hodnotit. Získávám teprve nové zkušenosti a poznávám nový kolektiv. Líbí se mi, že je to tady hodně rodinné, lidé mají hezký přístup ke klientům. Není tu takový stres, jako v nemocnici, je to zkrátka jiné. Jsem ráda, že moje předchůdkyně v červnu absolvovala schůzku o mezioborové spolupráci s nemocnicemi – to je jedna z oblastí, které bych se také ráda věnovala a zlepšovala komunikaci s personálem nemocnic po ukončení hospitalizací

našich klientů. Mám dobré vztahy s kolektivem zdravotníků z různých oborů, a to bych ještě chtěla prohlubovat. Kontakty máme a byla bych ráda, kdyby se zlepšila i komunikace při objednávání klientů na vyšetření, aby mohli mít přednost. Tak uvidíme, jak se to bude všechno dařit...

Text a foto: **BOHDANA RYWIKOVÁ**

Měření imisních limitů

Možná někteří z našich zaměstnanců zaregistrovali v areálu jednoho z domků Domova na Liščině v Kanczuckého ulici zvláštní vozidlo. Jedná se o mobilní zařízení Zdravotního ústavu v Ostravě, který již několik měsíců měří imise na několika místech nedaleko hořící heřmanické haldy. Se Zdravotním ústavem na tomto měření spolupracuje státní podnik DIAMO. Měřicí stanice jsou umístěny v nejbližších obydlených místech od heřmanického odvalu, který dlouhodobě ničí ovzduší a hlavně obtěžuje zápachem obyvatele širokého okolí a stává se již delší dobu i centrem pozornosti médií.



„Měřit budeme minimálně rok, a to 24 hodin denně, sedm dnů v týdnu. Místa pro umístění měřicích stanic jsme ve spolupráci se Zdravotním ústavem Ostrava vybírali na základě několika parametrů. Jsou umístěny na návětrné a závětrné straně odvalu, rovněž jsme vycházeli z rozptylové studie, která určila místa, kde mohou být koncentrace škodlivin nejvyšší a samozřejmě podle zákonné vyhlášky o umístování monitorovacích stanic,“ vysvětluje Rostislav Dudáš, ředitel odštěpného závodu ODRA státního podniku DIAMO.

„Dvě mobilní měřicí stanice se vybavením v podstatě v ničem neliší od klasické stacionární imisní stanice, jakou provozujeme například v Ostravě-Radvanicích nebo v Hrušově. Analyzátoři uvnitř vozu ukládají každou vteřinu naměřená data, až se vytvoří 10min. průměr, tak dojde k jeho odeslání na náš centrální server,“

doplňuje Lucie Hellebrandová, vedoucí oddělení měření ovzduší ze Zdravotního ústavu Ostrava.

Zdravotní ústav nově na obou mobilních stanicích v ulicích Kanczuckého a Vrbická po celý rok momentálně zaznamenává téměř všechny škodliviny, u kterých je stanoven zákonný limit. „Sledujeme koncentrace prachových částic velikosti PM10, PM2,5. Měříme oxidy dusíku, oxidy síry, oxid uhelnatý a odebíráme vzorky ovzduší na následnou analýzu benzo(a)pyrenu a dalších těžkých látek v ovzduší,“ říká Lucie Hellebrandová ze Zdravotního ústavu.

Podle nejnovějších zpráv je záměrem podniku DIAMO vybudovat kolem haldy sarkofág a zabránit tak dalšími znečišťování ovzduší. Projekt však zatím narazil na námitky Hlavního báňského úřadu, ale jak vedení podniku věří, vybudování sarkofágu je v blízké budoucnosti nanejvýš reálným řešením.

Měřeními imisí v ovzduší a dalšímu postupu při sanaci heřmanické haldy věnovala pozornost i **Česká televize ve vysílání Události v regionech v úterý 28. května**. Část reportáže se natáčela také v mobilní měřicí stanici Zdravotního ústavu, jež je dočasně umístěna v areálu Domku Kanczuckého Domova na Liščině v Kanczuckého ulici v Heřmanicích, odkud také pochází naše fotografie.

Text a foto: **BOHDANA RYWIKOVÁ**

Příroda je mocná čarodějka

Zahrada má významný vliv na fyzické i psychické zdraví člověka. Pobyt v zahradě napomáhá snižování stresu a napětí, zlepšuje náladu a přináší pocit pohody, umí pohladit po duši. Taky dodá novou energii a vyčistí mysl. Zahrady totiž mají obrovskou moc – nejen pro užitečnost, ale též coby symbol útočiště, krásna... i jako účinný prostředek při zotavování se z nemoci a chmur.

Zahrada byla vždy azylem, navozujícím pocit bezpečí a představujícím přírodu ve své ryzí podobě. Regenerační účinky navozené pohledem do zeleně se projeví během pár minut, začnou převládat pozitivní emoce a pocit klidu. Zahrada je s pestrou skladbou rostlin, stromů, keřů krásným útočištěm pro všechny... Šumění větru v korunách stromů i zpět ptactva patří mezi zvuky, které mají léčivé účinky na lidské zdraví, zvuky přírody prokazatelně snižují bolesti i míru stresu, a naopak zlepšují kognitivní schopnosti.

My patříme mezi šťastlivce, kteří mají kolem svého pracoviště velkou kouzelnou zahradu – stává se oázou klidu i pro zajíce, veverky, ptáčky a hlavně naše srnečky... Letos jsme se opět dočkali dvou koloušků. Každé ráno nás naše srnčí rodinka přijde pozdravit – hledí do oken, smlsne si na mrkvi a jiných dobrotách, které jim naše pracovnice denně krájejí do misek. Nebojí se, klidně přihopkají až pod naše okna a téměř na



balkon... Krásy přírody nás prostě dělají šťastnější. Jsme vděční, že naši zahradu máme, denně se můžeme kochat její krásou a pozorovat její proměny... Příroda je mocná čarodějka a naše zahrada je toho důkazem.

Text a foto: **JANA GROMOTOVIČOVÁ**
Centrum pracovní činnosti

Den Země ve škole

Základní školu Kapitána Vajdy jsme navštívili již v minulém roce se skupinou Rytmy a pro děti jsme tehdy připravili bubenický koncert s malým workshopem. Tak letos jsme se domluvili na přátelské návštěvě školy na workshopu, který opět pořádala ke Dni země v pátek 26. dubna. Obě pozvání přišla od naší bývalé kolegyně Veroniky Stříbrné, jež nyní na této základní škole učí.

Veronika naši malou skupinku srdečně přivítala i se svými žáčky a paní asistentkou. Během dopoledne jsme se prošli školou a plnili jednotlivé úkoly na připravených stanovištích.





Naše klientky, s nimiž jsme akci navštívily, se aktivně seznámily a zopakovaly si nabyté znalosti o přírodě, přírodninách, materiálech a třídění odpadů. Všechny úkoly byly předkládány a plněny zábavnou formou a za jejich správné splnění byli soutěžící odměněni.

Nakonec nás naši hostitelé pohostili výtečnou kávou a domácí bábovkou. Celé dopoledne jsme strávili v příjemné a přátelské atmosféře.

Pověstnou třešničkou na dortu bylo to, že mnohé děti i zaměstnanci školy, s nimiž jsme se tam potkali, si nás pamatovali z naší loňské návštěvy a hned se také ptali: A dnes nebudnete...?

Text: **VLADIMÍRA KALOČOVÁ**

Foto: autorka a **JITKA ŠEFRÁNKOVÁ**

Na snímcích naši klienti na workshopu ve škole Kpt. Vajdy v Ostravě-Zábřehu.

Těžké loučení...

O poslední dubnové sobotě přivítali naši klienti v Domku Výškovice návštěvu kamarádek z Chráněného bydlení Bronzová. Zazvonil zvonek, pánové šli odemknout branku a hned u ní bylo vřelé vítání s pečovatelkami a kamarádkami. Spolu s klientkami nás navštívily kolegyně Rozálka Borochová a Katka Štula Grim, zatímco hostitelské role se za náš domeček ujaly Libuše Šimonová a Jana Proroková.



Některé naše kamarádky vešly hned dovnitř, jiné přijaly nabídku projít se po naší zahradě, spolu s pečovatelkami. Koukly se na záhonky a nechaly si povyprávět o ovocných stromcích a keřích, které už začaly pučet a kvést, zajímaly se, jaké ovoce na nich vyroste a na čem si budou kamarádi pochutnávat. Pochlubily jsme se také bylinkovou zahradku, ze které mohly později ochutnat domácí limonádu. A že jim chutnala! Vždyť si pak nechaly udělat i několik dalších džbánek této naší osvěžující pochoutky...

Zahrada samozřejmě víc zajímala hlavně pečovatelky, a tak se klientky raději nechaly pozvat na připravené laskominy, slanosti a kávu. Ke kávičce, jak všichni víme a máme rádi, patří také něco sladkého. Rádi jsme s klienty nabídli ještě i naše oblíbené langošové těsto, vytvarované a usmažené do vdolečků.

A na ně skořici, povidla a tvaroh. Obrovská dobrota! Děvčata byla nadšená a ráda si přidávala. Naši klienti si na oplátku pochutnávali na buchtě, kterou upekla a dovezla děvčata z Bronzové. Také jim moc chutnala.

Po hodování došlo i na povídání, sdílení a vyprávění zážitků, nebo společné skládání puzzle. Dagmar se pochlubila svým pokojíčkem a oblíbenými věcmi. Tomáš s Máriem zanotovali na knižní klavír... Bylo to moc pěkné, srdečné setkání... Ale jak už to bývá, vše musí jednou skončit. A tak došlo i na loučení. Už zase jsme stáli u branky, mávali, usmívali se a slíbili si, že se zase brzo uvidíme. Kdo u koho - to se necháme překvapit. Bylo moc pěkně...

Text: **JANA PROROKOVÁ**

Domov Barevný svět – Domek Výškovice

Ilustrační foto Domek Výškovice: (rw)

Mezi hasičskými záchranáři

V sobotu 4. května se klienti chráněných bydlení Thomayerova a Letní zúčastnili exkurze v Hasičském záchranném sboru Správy železnic Ostrava, který sídlí v Ostravě-Prívově ve Skladištní ulici.

Naše skupinka klientů se moc těšila, co všechno uvidí. Hostitelé – hasiči ze záchranného sboru - byli velmi vstřícní a ochotně odpovídali našim dámám i pánům na jejich zvědavé otázky. Představili jim také veškerou těžkou techniku z výbavy jejich záchranného sboru včetně zásahových aut. Naši návštěvníci měli

radost, že si do nich mohli i sednout a vyfotit se, aby měli vzpomínku na tento unikátní zážitek.

Zvědavost samozřejmě budilo i vybavení těchto speciálních vozů a hasiči nám také vysvětlili, co všechno obnáší výjezd záchranného sboru. Pak jsme si mohli vyzkoušet třeba i váhu kyslíkové bomby, kterou hasiči musí při zásahu nosit na zádech. S nemenší zvědavostí jsme pak nahlédli do pracovního zázemí hasičského sboru, kde jsme si mohli prohlédnout například posilovnu, společenskou místnost, šatny, kuchyňku a další prostory.

Naši klienti se o vše živě zajímali, byli nadšení z těchto zážitků a také je velmi bavilo povídat si s hasiči. Byla to nevšední exkurze, na kterou budeme ještě dlouho vzpomínat.

Text a foto: **KATEŘINA JEDLIČKOVÁ**

Chráněné bydlení Thomayerova



Poděkování záchranářům

V neděli 8. května se naši klienti z Domku Uhrova vydali na komunitní akci Poděkování záchranným složkám, kterou pořádala Nová ves v parku U Bořika, kde byl také připraven bohatý doprovodný program.



V parku jsme si mohli prohlédnout několik stánků, v nichž bylo k vidění starší hasičské vybavení a nechyběly ani hasičské výstroje. Mohli jsme také obdivovat nejrůznější typy speciálních aut záchraných složek.

Na louce jsme pak mohli sledovat různé zásahy příslušníků policie i hasičů. Policie nám mimo jiné předvedla různé simulované situace, při nichž musí zasahovat, jako například při loupeži, ostřejší výměně názorů mezi hosty v restauraci apod. K těmto situacím byl přizván i vycvičený policejní pes, který je s lehkostí zvládl. Po ukázkách policie přišla na řadu také hasičská prezentace.

Hasiči přijeli na historickém hasičském voze v bílých uniformách a jejich vůz měl ještě v zápřahu dva koně. Aby mohli hasiči hašení ohně zahájit, musel v hadici vzniknout dostatečný tlak a ten museli hasiči napumpovat ručně. Pak teprve mohla hadice začít stříkat vodu a oheň byl uhašen. Poté přišly na řadu ukázky s moderní technikou, které jsme sledovali s velkým zájmem.

Tato událost byla v doprovodném programu spojená také s „gulášfestem“, na němž mohl každý ochutnat hned několik druhů tohoto oblíbeného jídla. Teprve v podvečerních hodinách byly vyhlášeny výsledky soutěže o nejlepší guláš, ale jeho ochutnávku už si naši klienti raději nechali ujít.

Po všech prožitých zážitcích jsme se vydali zpátky do našeho Domku Uhrova, kam jsme se všichni těšili na osvěžující vychlazenou kofolu...

Text a foto: **PETRA THÉROVÁ**
Domov na Liščině – Domek Uhrova

Honění krále ve Lhotce

K oblíbeným každoročním tradicím patří ve Lhotce (Městský obvod Ostrava-Lhotka) Honění krále. Letošní slavnost pořádala tato příměstská obec v sobotu 18. května a samozřejmě se nemohla obejít bez spolupráce s Jízdním oddílem městské policie Ostrava.

Slavnost bývá tradičně zahájena slavnostním krojovaným průvodem obcí s doprovodem dechové hudby a s jezdci na koních. Vrcholem slavnosti je vždy závod mladíků starších dvaceti let (jezdci se na koních snaží sejmut z kůlu





vztyčeného nad zemí na konci závodiště za jízdy hedvábný šátek), jehož výherce je vyhlášen králem. V historii má tato slavnost několik

pojetí. Honění krále bývá totiž spojováno s pověstí, podle které byl za třicetileté války zahnán švédský král do slepého ramene Odry a zajat lhoteckými mládenci. Slavnost původně zahrnovala i tři krátky, která volila děvčata ze svého středu, a ta pak vyjednávala s chlapci a přinášela králi korunu. Zvyk se s přestávkami udržoval až do roku 1968, kdy byl přerušen a znovu obnoven až v roce 1993.

Naše děvčata z Domku Lhotka si tuto slavnost samozřejmě nemohla nechat ujít. Přidala se do průvodu, shlédla jízdu na koních, kde se soutěžilo, který z mladíků se stane pro rok 2024 králem. A dokonce si ještě mohla potěžkat starodávné muškety a zhlédnout tradiční tance.

Honění krále patří ve Lhotce k nejhezčím komunitním událostem a do bohatého programu dne v minulosti několikrát přispěla i naše hudební skupina Rytmy. I my jsme byly rády, že jsme také letos mohly být při tom...

Text: **JITKA ŠEFRÁNKOVÁ**

Foto: **PAVLA HUBERTOVÁ**
a **BARBORA ČECHOVÁ**

Domov Barevný svět – Domek Lhotka

Neděle na motorkách!

I když předpověď počasí na neděli 19. května nevěstila nic optimistického, přesto na nás dopoledne sluníčko vykuklo! Však jsme se také moc těšili! Už podeváté se totiž uskutečnilo naše tradiční květnové setkání s kamarády – členy motorkářského klubu Srdcařů z Ostravy na zahradě Čtyřlístku v Muglinově.

Na tuto dlouho očekávanou událost se přišli podívat nejen naši klienti z různých zařízení Čtyřlístku, ale také odvážné babičky a dědečkové z Domova Korytko, kteří u nás našli přechodné sídlo po dobu rekonstrukce jejich domova.

Bez ohledu na věk nebo zdravotní handicap se všichni velmi těšili na příjezd motorkářů. Ti nás tentokrát překvapili hlavně masivními čtyřkolkami, jež byly pro tuto událost vhodnější než motorky, neboť na kluzkém povrchu po dešti byly mnohem bezpečnější jak pro naše klienty, tak pro jezdce samotné. A zájem o svezení byl opravdu velký. Ochotní kamarádi motorkáři pomohli „do sedla“ všem, kteří měli odvahu a chuť užít si tento jedinečný zážitek, i když jen na našem „okruhu“ rozlehlé zahrady Čtyřlístku. Mnozí rádi vyměnili invalidní vozík za sedačku čtyřkolky a spatřili svět z trošku jiného úhlu, než jsou zvyklí. A byly mezi nimi i odvážné babičky!



Vystřídali se všichni zájemci, někteří si jízdu dokonce rádi zopakovali i vícekrát, ale všechno hezké jednou končí.

Dost neradi jsme se rozloučili s přáteli, předali originální dárek do motorkářské klubovny z dílny našeho Centra pracovní činnosti a už se opět můžeme těšit na další setkání v příštím roce.

Text a foto: (rw)



Pro děti jsme připravili různé hry a soutěže, které je nadchly a bavily. Musely například míčky trefit do terče, hrály kuželky nebo lovily kachničky na prut. Atmosféra byla plná smíchu a radosti, děti se s nadšením zapojovaly do všech aktivit.

Po vyčerpávajících hrách bylo pro děti připraveno chutné občerstvení. Paní Monika Božková, naše milá sousedka, upekla lahodné koláče, zatímco pracovnice Dominika a Johanka připravily mrkvánky a věnečky. Děti si na dobrotách pochutnávaly a nabíraly sílu na další dobrodružství.

Nejvíce se však těšily na naši Ježibabu, která bydlí v perníkové chaloupce. Děti totiž dobře vědí, že naše Ježibaba je hodná a rozdává bonbony. Tentokrát jim dokonce dovolila, aby si samy odlamovaly perníčky z její chaloupky. Toto překvapení děti nadchlo a s radostí se do sladké činnosti pustily.

Návštěva

kosmetického salónu

Deštivé a celkem chladné dopoledne 12. června si Dagmar z domku Výškovice, zpříjemnila návštěvou kosmetického salónu. Odjízďela s radostí, u paní Hanky už totiž byla a věděla tedy, na co všechno se může těšit...

Dagmar v doprovodu pracovníka cestovala MHD do části Ostrava Dubina, kde se kosmetický salón nachází. Paní Hanka nás vítala s otevřenými dveřmi a milým úsměvem. Dagmar se s paní kosmetičkou přivítala podáním

rukou, zula si boty, odložila batůžek a pověsila bundu na věšák.

Zamířila rovnou k lehátku, na které si pohodlně lehla, nechala se přikrýt dekou a nasadit čelenku. Paní kosmetička se mohla dát do práce...

Den dětí v Domku U Rourovny

Bylo veselo!

V úterý 4. června jsme společně s klienty Domku U Rourovny připravili pro děti z místní mateřské školy nezapomenutelný Den dětí. Přestože nám počasí nepřálo a celý den pršelo, ale nás to neodradilo a všechny aktivity jsme přesunuli do vnitřních prostor.

I přes deštivé počasí si děti svůj svátek užily na maximum a už se těší na další setkání. Společně jsme dokázali, že radost a zábava nejsou závislé na počasí, ale na společně stráveném čase a úsměvech na tvářích našich nejmenších. Těšíme se na další podobné akce a děkujeme všem, kdo se na přípravě tohoto krásného dne podíleli.

Text a foto: **RENÁTA BALCARKOVÁ**
Domov Jandova – Domek U Rourovny



Čistící tonikum, voňavý krém, osvěžující hydratační maska, Dagmar spokojeně relaxovala. Zaposlouchala se do hudby, bylo zapnuté rádio. Na řadu přišla uvolňující masáž obličeje a krku, při které Dagmar na malou chvíli usnula... Na závěr pěstíci procedury, nabídla paní kosmetička Dagmar jemné denní líčení, použila decentní zelené oční stíny a lesk na rty.

Dagmar pak opatrně vstala z lehátka, aby se mohla prohlédnout v zrcadle, neskrývala své velké nadšení. Všimla si také prosklené vitríny v zadní části salónu. Šla se podívat na vystavené kosmetické přípravky, bižuterii a různé doplňky, které byly na prodej. Vybrala si růžový lak na nehty a tělovou toaletní vodu s vůní jahod. Následovalo poděkování a rozloučení s paní Hankou. Odcházely jsme se srdečným pozváním na příště...

Pěstíci přípravky provoněné dopoledne Dagmar zakončila posezením v restauraci, bylo to prostě všechno moc fajn.

Text a foto: **IVETA HOŠKOVÁ**
Domov Barevný svět – Domek Výškovice



Pizza Havaj?

Antonína, Gabriela a Marka - obyvatelé Domku Jandova - toho mnohé rozděluje, ale také spojuje, jako např. přímo nezřízená touha po pizze. Proto jsme využili krásného jarního počasí a koncem dubna se s nimi s kolegyní Michaelou vydali právě na nákup této lákavé italské pochoutky. Aby však mladým pánům náležitě vyhládlo, „protáhli“ jsme je uličkami vilkové zástavby Pískových Dolů, abychom stejně skončili u místní prodejničky výtečné zmrzliny a pizzy nedaleko zastávky MHD Pískové doly.



Na výběr měli hladoví muži nejen pizzu šunkovou či sýrovou, ale třeba i kontroverzní pizzu Havaj... Proč kontroverzní? Inu proto, že nejde o originální způsob přípravy pizzy a mnozí gurmeti ji prostě neuznávají. Přitom je „havaj“ (také Hawai či Hawaii, pozn. autora) známá už od roku 1962, kdy ji v kanadském Ontariu začal ve své pizzerii péct restaurátér řeckého původu Sam Panopoulos. Vymykala se tradičním italským pizzám, protože je založená na kombinaci šunky a sladkého ananasu. A protože konzervovaný sladký ananas nesl jméno Havaj, dostala nová pizza, která se záhy rozšířila i do ostatních částí světa, své jméno po něm...

Havaj i bezmála 60 let od svého vzniku do dnes „jitří vášně“ a rozděluje lidi na své odpůrce či milovníky. Antonín, Gabriel a Marek však nic z toho neřeší. Řídí se totiž „zdravým selským rozumem“ – jedí to, co jim chutná...

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

Jak Renáta slavila

Naše klientka Renáta Dudková a její přátelé ze stacionáře Žebřík krásně oslavili příchod prázdnin. Renáta, která navštěvuje denní stacionář Žebřík, se totiž rozhodla pozvat své kamarády ze stacionáře k sobě domů. Chtěla jim ukázat, kde bydlí a zároveň společně s nimi oslavit příchod prázdnin.



Renáta spolu s pečovateli připravila pro své přátele zábavné soutěže a občerstvení. Soutěží se zúčastnili všichni, ale vítězem se stal Martin ze stacionáře Žebřík. Přesto však každý, kdo se soutěží zúčastnil, obdržel malou cenu.

Po soutěžích přišlo na řadu občerstvení v podobě pizzy, kterou jsme si společně objednali. Strávili jsme tak příjemné odpoledne plné smíchu a radosti. Renáta byla velmi spokojená s tím, jak se celý den vydařil, a její přátelé ze stacionáře si také odnesli spoustu krásných vzpomínek.

Text a foto: **RENÁTA BALCARKOVÁ**
Domov Jandova – Domek U Rourovny

Setkání plné radosti i smutku

Před rokem nás navždy opustil náš klient Josef Žaloudík. Po celou dobu, kdy žil v našem zařízení, jsme o jeho rodině nevěděli téměř nic. Josef byl tichý a uzavřený muž. Naše pokusy získat nějaké informace o jeho příbuzných byly neúspěšné, a tak jsme se smířili s tím, že jeho minulost zůstane zahalena tajemstvím.

Přesto však osud zvolil jinou cestu. Po roce od Josefova úmrtí nás kontaktovaly jeho sestry. Bylo to překvapivé a nečekané setkání, které přineslo mnoho emocí. Josefovy sestry nám sdělily, že až donedávna neměly tušení, že jejich bratr ještě žije. Jako děti byly rozděleny a jejich životy se od té doby ubíraly zcela odlišnými směry.



Smutek nad ztrátou bratra byl ve tvářích sester patrný, ale přesto byla jejich návštěva také příležitostí k radosti. Vyprávěly nám o svém těžkém dětství, o rozdělení rodiny a o tom jaké to bylo vyrůstat bez bratra. Byly velmi vděčné za každou informaci, kterou jsme jim mohli poskytnout o Josefově životě v našem zařízení.

Nejcennějším darem, který jsme jim mohli předat, bylo fotoalbum plné vzpomínek na jejich bratra. Fotografie, zachycující různé okamžiky jeho života, které jsme během jeho pobytu u nás

nasbírali, měly pro ně nesmírnou hodnotu. Strávili jsme společně krásné dopoledne, během něhož jsme jim odpověděli na všechny otázky a sdíleli vzpomínky na Josefa. Setkání s Josefovými sestrami bylo smutné i veselé zároveň.

Tento příběh je důkazem toho, že i v těch nejsmutnějších chvílích lze najít něco krásného a povzbudivého. Ačkoliv se Josef sám toho setkání nedožil, věříme, že by byl šťastný, že se jeho rodina nakonec přece jen našla.

Text a foto: **RENÁTA BALCARKOVÁ**
Domov Jandova – Domek U Rourovny

Čtyřlístek na toukách...



Velikým zážitkem byla už samotná cesta po dálnici v elektrickém autě. To si pěkně „vrnělo“ a my si připadali jako ve vagonu expresního vlaku. Dominik nás překvapil svým bezelstným úsměvem a dobrou náladou, která jej neopouštěla ani během vyšetření. Kdyby jen tušil, že ho vbrzku čeká operace...! Zatím si však užíval nejen pozornosti lékařů a dalších odborníků, ale následně i dobrůtek, kterých se nám dostalo v blízkém bufetu. Dominik si pochutnával na sladkém nápoji a zálusku, pan řidič se věnoval svému elektrickému „miláčkoví“ a dobítí jeho baterie, my ostatní jsme se přidali k Dominikovi a ovzduší v „občerstvovně“ zpříjemnili oděrem právě uvařené kávy.

I když se to jeví jako idylka, určitě věříte, že jsme se jen snažili o „dobítí baterií“ našich znavených těl. Ono jet do Olomouce s dítětem nevyzpytatelného chování, hledat odborné pracoviště, aktivně se účastnit konsilia o dalším postupu léčby, doufat, že Dominik bez problémů

Na výlet do nemocnice

Asi to zní poněkud zvláštně, ale i cestu na odborné vyšetření v nemocnici můžeme brát jako výlet, a to dokonce velice příjemný... Přesvědčili jsme se o tom s rehabilitační pracovnící Janou Duškovou a vedoucím naší autodopravy Petrem Sobolem, když jsme jednoho dubnového dne odváželi malého Dominika z Domku Syllabova na odborné ortopedické vyšetření do Fakultní nemocnice Olomouc.



vydrží nejen pobyt v bufetu, ale i zpáteční cestu, to už chce opravdu silné nervy. A nás může jen těšit, že i díky klidnému panu řidiči cesta ubíhala bez problémů a podobala se vlastně výletu. A ten jsme si určitě všichni zasloužili!

Text: **MARTIN POBOŘIL**

Foto: **JANA DUŠKOVÁ**

Domov Jandova

Jaro je tady

Jaro je tady a my jsme se s Kristýnou Krajcarovou vydaly 25. dubna služebním autem na „výlet“ ze Lhotky do Komenských sadů, kam v minulosti často chodila. Vše krásně kvetlo a bylo vidět, jak se příroda probouzí.

Nedalo nám to a navštívily jsme i nejvyšší radniční věž v České republice - Novou radnici. Vyhlídková terasa Nové radnice je umístěna ve výšce 73 metrů a celá rozhledna měří úctyhodných 85,6 metrů. Vyjely jsme výtahem do informačního centra, kde jsme zakoupily vstupenky na vyhlídkovou terasu. Z centra opět výtahem ještě výše. Naskytl se nám pohled seshora na Slezskou i Moravskou Ostravu, Přívoz, Mariánské Hory, Vítkovice a Porubu. Přestože nebylo tak jasno, viděli jsme panorama Beskyd a dohlédli až do Polska.



Kdo zná naši Kristýnu, ví jak je pro ni těžké překonávat její zaběhnutý stereotyp. Necestuje MHD. Proto jsme byly rády, že jsme mohly využít služební auto a tento den udělat pro ni příjemný a výjimečný. I když cestou potkávala spoustu neznámých lidí, vše zvládla za pomoci doprovázejících pracovníků, kteří ji znají, a ona jim důvěřuje.

Text: **JITKA ŠEFRÁNKOVÁ,**

JANA PEŠKOVÁ

Foto: **JITKA ŠEFRÁNKOVÁ**

Domov Barevný svět – Domek Lhotka



Jiří v Astře

Chtíce nechtíce si musíme přiznat, že éra mléčných jídelen alias mlíčňáků je nenávratně pryč. Občas sice narazíme na provozovnu, kde s nostalgií vzpomínáme na nejrůznější saláty, obložené chlebičky či vaječné řízky, ale musíme zhodnotit, že v posledních desetiletích byly mléčné jídelny doslova převálcovány nejrůznějšími fastfoody, tedy provozovnami rychlého občerstvení se smaženým či grilovaným masem. O to více potěší, když narazíme na „pravou českou jídelnu“.

Jedna z těch vyhlášených, porubská Astra nedaleko bývalého kina Dukla, je opravdu unikátní. Přesvědčil se o tom i Jirka z Domku Syllabova, se kterým jsme se tam vydali v rámci

cesty za poznáním porubských architektonických skvostů tzv. Sorely (od „socialistický realismus“, pozn. autora), stavitelského stylu 50. let dvacátého století.

Astru najdeme v přízemí jednoho z domů a podle prostředí uvnitř poznáme, že podnik si neklade za cíl ohromit zákazníky svým interiérem, který už leccos pamatuje, ale především svou nabídkou. Za jedinečnými saláty a chlebičky se tam totiž během dne sjíždějí nejen Porubané, již mohou ocenit i nabídku několika teplých jídel. Chutnalo tam i Jirkovi, který si liboval na klasickém „punčáku“ s kávou, ale i na chlebičku, který si taktéž náležitě vychutnal.

Asi bychom reklamu dělat neměli, Astra si ji však určitě zaslouží, ač ji nepotřebuje. Můžete se o tom přesvědčit sami.

Text a foto: **MARTIN POBOŘIL**
Domov Jandova



Cesta z města

Cesta z města je bezesporu příjemným počinem, kterému však v našem případě 5. června předcházela cesta do města. Tak totiž mnozí, zejména ti starší, nazývají městské centrum.



! když je jeho osud dosti nevyzpytatelný, věřme, že i přes odliv obyvatel a obchodů v něm důstojným centrem Ostravy zůstane i nadále. Denně se o tom přesvědčujeme a při našich častých „výpravách za poznáním“ zjišťujeme, kolik nových provozoven zase přibýlo, na kolik vonících kavárniček, bister či opravujících se domů v něm můžeme narazit.

I osmiletý Pavlík z Domku Syllabova vnímal krásu secesních domů Kuřího rynku či Masarykova náměstí, i on občas upřel svůj pohled na procházející lidi či bruslaře prohánějící se po nábřeží řeky Ostravice.

Zatím vyhledává bezpečí svého kočáru, ale dříve či později pozná, že má zdravé nohy, které ho donesou i tam, kam s kočárem nedojede. Čím dříve se tak stane, tím lépe pro něj. My všichni, kteří se okolo něj pohybujeme, mu s tím jistě rádi pomůžeme.

Text a foto: **MARTIN POBOŘIL**
Domov Jandova



Mladí muži poznávají okolí

Vždycky tvrdím, že nezáleží ani tak na tom KDE, ale S KÝM... Určitě si to myslí i naši mladí muži z Domku Jandova, Gabriel a Filip, kteří se s kolegyní Denisou a se mnou vypravili na „dalekou“ cestu za poznáním okolí... I když se

zejména Filip rád oddává pasivnímu nicnedělání, dokáže překvapit. Třeba i teď' na našem dubnovém dopoledním putování.

Na blízké lavičce poblíž kadeřnictví, které oba muži čas od času využívají, jsme se občerstvili a dali do řeči s procházejícími pejskaři. Je zajímavé, že právě psi jsou často těmi, kteří ruší bariéry a dávají dohromady i lidi, kteří by se třeba za jiných okolností ani nepozdravili...

Plni nových dojmů jsme se vydali směrem ke kolonii Bedřiška. Až tam jsme sice nedošli, přesto jsme si nemohli nevšimnout jiných krás v blízkosti. Uchvátily nás zejména rozkvétající stromy a keře, jakož i okrasné květiny v přilehlých zahradách. Filip si všiml nenápadných bylin v trávě, které jej naprosto uchvátily svou prostou krásou a jednoduchostí. Ne nadarmo se bylinami nechali inspirovat i naši předkové,

když právě z lučního kvítí vyráběli nejrůznější lektvary.

Cestou jsme míjeli i velký reklamní poutač tvarem i velikostí znázorňující slona, takže i Gabriel si přišel na své. Právě slon je totiž jeho oblíbeným zvířetem a nám s Denisou došlo, že počasí už přímo svádí k další návštěvě ostravské zoo...

Nevím, kolik kroků jsme ušli – mé „chytré“ hodinky totiž ukazují jen vteřiny, minuty a hodiny, což mi naprosto stačí. Viděli jsme však toho opravdu hodně. Bohužel i lidi bez domova nebo ty, kteří vybírají popelnice... Snad si oba muži alespoň vzdáleně uvědomili, jak dobře se mají, že bydlí právě ve Čtyřlístku a existenční problémy vůbec řešit nemusí.

Text: **MARTIN POBOŘIL**

Domov Jandova

Foto: **DENISA ADYOVÁ**

Domov Jandova - Domek Jandova



Na divoké vodě

Troufám si tvrdit, že už samotný nadpis vás dostatečně navnadil k tomu, abyste očekávali zajímavé čtení. Asi vás však zklamal: nebyli jsme na Na vodě, nýbrž U vody, a ta byla všechno možné, jen ne Divoká. Ale popořádku...

Jedno pondělní odpoledne na konci května jsme se s Petrem a Jirkou z Domku Syllabova



domluvili na další „cestě za poznáním“. Mládenci na sebe docela „slyší“, a tak bylo jasné, že se můžeme vydat i do míst, kam bych si s mnohými dalšími jít netroufl...

Nejprve jsme se tramvají dopravili málem až na Hranečník, pak jsme prozkoumali okolí Slezskostravského hradu a sešli až k soutoku Lučiny s Ostravicí. Obě řeky jsou už mezi obyvateli Ostravy dostatečně známé – vždyť jejich malebné okolí převážně v teplých dnech svádí stovky Ostravanů i přespolních k příjemnému trávení volného času. Reálně se tak zvažuje, že k rekreačním účelům budou sloužit i břehy Lučiny, které projdou rozsáhlou rekultivací. Už teď jsme tam však zaznamenali skupinu dospělých otužilců. Ti nás natolik „motivovali“, že jsme si alespoň osvěžili znavené nohy... A když jsme se později na jedné z laviček osvěžili i jídlem a pitím, nebrala naše radost konce.

Radost z příjemného výletu našťastí přetrvala i cestou zpět domů. Nebyli jsme sice u moře či jiném atraktivním místě, přesto jsme se znovu ujistili v tom, že krásné kouty můžeme najít i v našem bezprostředním okolí...

Text a foto: **MARTIN POBOŘIL**
Domov Jandova

Sázka na jistotu

S mladými obyvateli Domku Syllabova vyrazíme na naše „cesty za poznáním“ velice často. Společně jsme už poznali přehršel kouzelných míst našeho hezkého města a vždy si odnášíme nové zážitky, přestože tam třeba jsme už poněkolkrát. Jako předposlední dubnový den...

Tentokrát s námi vyjela i slečna praktička. Protože však nečekaně panovalo pravé letní počasí, přizpůsobili jsme tomu i naše putování. Méně chůze, více cestování MHD. Proto jsme se nejdříve zajeli podívat na ostravské hlavní nádraží, kde si na své přišel zejména Kryštof. Kdyby uměl fotit, byl by z něj bezesporu zanícený šotouš... Že nevíte, kdo to je? Wikipedie radí, že výraz „šotouš“ označuje člověka, který má zálibu ve fotografování veřejné dopravy, zejména MHD a železniční. Označení je relativně mladé, známé teprve od roku 2004, navíc je hovorové a jeho spisovná podoba neexistuje...

Jako vždy jsme se projeli na pohyblivých schodech a proskleným výtahem, abychom se posléze trolejbusem vydali do centra města. Zde jsme nakoupili proviant a vykračovali si to k tolik oblíbenému nábřeží řeky Ostravice. Po chvíli jsme se „usalašili“ na jedné z laviček ve stínu stromů a dali se do hodování, což ocenil věčně hladový dlouhán Jirka. Posilnění obloženým pečivem a jupíky jsme přes





Hradní lávku, Černou louku a centrum došli až k zastávce MHD, odkud jsme se trolejbusem a následně autobusem dopravili zpět domů.

Odpoledne se neskutečně vyvedlo. Krásné počasí, jídlo a pití, nové zážitky, přítomnost slečny Elišky... To vše se jistě odrazilo na tom, že i obyčejný dubnový den, navíc pondělí, může být nositelem skvělé nálady a radosti.

Text a foto: **MARTIN POBOŘIL**
Domov Jandova

Relaxace „U Fandy“

Čtyři dny plné relaxace a skvělých zážitků si užili Mário, Běla a Dagmar z domku Výškovice ve dnech 21. – 24. května. Areál rekreačního střediska "U Fandy" ve Lhotce, které naši klienti navštívili v doprovodu pečovatелů, nabízí všem pohodlné ubytování v příjemném prostředí moderní chaty, wellness, bowling, špičkovou gastronomii a jeho lesnaté, hornaté okolí pak možnost turistiky.

Počasí nám přálo, jako bychom si jej sami diktovali. Měli jsme tak příležitost vyšlapat na vyhlídku Hrbová, rozhoupat zvon na zvoničce a z výšky se kochat pohledem do údolí. Během výšlapu jsme obdivovali roubenky, vkusně upravené zahrady, rostliny a stylové dřevěné dekorace. Podařilo se nám v trávě zahlédnout ještětěrku i hádče slepýše. Terén byl místy náročnější, ale zvládli jsme jej s menší dopomocí úplně všichni.

Cestou zpět jsme si natrhali do dlaně lesní jahody. Nakoukli jsme do otevřené kapličky. Na zdech visely obrazy, oltář zdobily sošky, květiny a obří svíce, zrovna se rozezněl zvon. Zastavili jsme se také v místním obchůdku, ze kterého jsme odcházeli s nanuky a melounem. Další den byl již deštivý, ale náladu nám to nepokazilo. Užili jsme si plavání ve vnitřním bazénu, relaxaci ve vířivce, sauně, zahráli si Bowling, a že nám to opravdu šlo! Každé ráno jsme se těšili na snídani. Podávala se formou bufetu. Vejce, párky, pomazánky, slanina, fazole v tomatové

omáčce, jogurty, ovoce, zelenina, různé druhy pečiva, koláčů a croissantů, výběr byl opravdu veliký. Obědy a večeře byly objednávány z jídelního lístku, nabídka byla pestrá.

Dagmar si oblíbila dezert Horké maliny, Mário snídaňové fazole v tomatové omáčce a s velkým nadšením obsluhoval kávovar. Běla si vyhlédla stůl, u kterého ráda stolovala, zkoušela jídla, která ještě neznala. Vepřová panenka





na různé způsoby, guláš s karlovarským knedlíkem, řízky, ale i pizza. Vídeňská káva, ovocný Birell či Kofola, zkrátka nic nám nechybělo.

K potřebnému odpočinku jsme využívali prostory naší chaty, společně jsme sedávali na terase. Každý pokoj měl také svůj balkon s vyhlídkou na Ondřejník, to ocenila hlavně Dagmar. Každé ráno si u stolku na balkoně vychutnávala šálek voňavé kávy. Pokoje byly vybaveny televizory s velkými obrazovkami, mohli jsme tak fandit našim hokejistům.

Poslední den pobytu jsme se po dobré snídani připravili k odjezdu, vyčkali na příjezd pana řidiče a zamířili směr Výškovice. Po návratu domů, jsme všem horlivě vyprávěli o našich zážitcích.

Text: **IVETA HOŠKOVÁ**

Foto: autorka a **ANDREA MOKRÁ**

Domov Barevný svět – Domek Výškovice



V zámku a podzámčí



Název jedné z povídek Boženy Němcové (1820-1862, pozn. autora) vás sice možná trochu zmátl, ale chtěli jsme jen naznačit, že pánové Gabriel, Antonín a Filip skutečně prožili krátkou část dne na zámku i v podzámčí.

Počátkem května jsme se s nimi totiž vypravili do „podzámčí“, oblíbené cukrárny poblíž zastávky MHD Karpatská. Cestou jsme míjeli Zámek Zábřeh, který jsme si prohlédli nejen z ulice, ale i zevnitř ze dvora.

Ještě před pár lety to byla ruina, dnes pýcha městského obvodu Ostrava-Jih. Některé ze stavebních prvků zámku ještě pamatují 16. století, a tak není divu, že zábřežský zámek patří k nejstarším pamětihodnostem našeho města – stejně jako třeba zámky v Porubě a Polance či podstatně mladší zámek ve Vítkovicích.

Naše putování jsme i s kolegyněmi Michaelou a Denisou završili v restauraci Assen, jen několik stovek metrů od Domku Jandova, bydliště našich věčně hladových mládenců. Věříme však, že vynikající oběd jim přišel vhod, stejně jako doufáme, že radost jim udělal rovněž pohled na břechťanem porostlé zámecké zdi... Vždyť nejen jídlo potřebuje člověk ke svému životu... ☺!

Text: **MARTIN POBOŘIL**

Domov Jandova

Foto: **DENISA ADYOVÁ**

Domov Jandova - Domek Jandova



Ze Lhotky do Lhotky

„Co si tak před prázdninami někam vyrazit?“ řekly si ve Lhotce. A tak si dvě ženy, Anna Lešková a Olga Pastrňáková vyjely na dva dny 12. - 14. června do Beskyd. I přes nepřízeň počasí se jim pobyt na čerstvém vzduchu vydařil.

Ženy využily parádního Wellness resortu „U Fandy“ ve Lhotce v Beskydech, který nezklamal. Během pobytu využívaly saunu, vířivku, bazén a po vyčerpávajícím koupání relaxovaly na lehátkách. Zahrály si i bowling.

Taky kuchyně překvapila výbornými pokrmy, pochutnávaly si na grilovaném masíčku, domácí pizze a „hambáči“. Pan kuchař se vyznamenal, byl příjemný a neměl problém i s úpravou stravy přímo na míru. Celý personál se choval mile a ochotně. Doufáme, že se opět naskytne příležitost si zase někam vyrazit. Tato rekreace byla příjemným zpestřením běžných dnů.

Text a foto: **MARCELA ŠLACHTOVÁ**
a **BARBORA ČECHOVÁ**

Domov Barevný svět – Domek Lhotka

S Tomem po sídlišti

I když sídliště Pískové Doly patří spíše k těm menším, určitě není nevýznamné. Už to, že stojí na místě bývalých pískových dolů a v blízkosti Zámku Zábřeh, svědčí o neobyčejné historii této ostravské lokality. Na „Piskáčích“ stojí i Domek Jandova, a tak je docela samozřejmé, že s jeho obyvateli často prozkoumáváme nejedno zákoutí zdánlivě monotónní panelové zástavby.

Své o tom ví i pan Tomáš, se kterým často vyjíždíme na dlouhé projížďky nejen po samotném sídlišti, ale i k blízké řece, k rybníkům či do oblíbené Cukrárny U Zámku. Všímáme si panelových domů ze 70. a 80. let 20. století, a vůbec si neuvědomujeme, jak stará je samotná historie výstavby „paneláků“. Ta sahá až do doby po 1. světové válce, kdy se první panelové stavby začaly stavět v Nizozemsku. V Německu se objevily v roce 1923 a první blok panelových domů byl postaven v Paříži v roce 1939. Počátkem panelové výstavby u nás je rok 1940, a zejména doba od roku 1950. Nejvyšší panelový dům u nás se od roku 1980 do výšky 81 metrů tyčí v Praze a má 23 podlaží. Ani Ostrava není v tomto směru pozadu. Právě zde totiž najdeme nejdelší dům z panelů v republice. Do šestého až třináctého podlaží vyrostl podél Horní ulice v Hrabůvce do celkové délky 540 metrů. Ve dvaceti osmi vchodech najdeme 841 bytů.



Tomáš život v panelových domech určitě rád sleduje, ale ještě raději se vrací domů. „Jeho“ dům je totiž daleko menší a z cihel. Je tudíž útulnější. I panelové domy však mohou mít své kouzlo a určitě bychom je neměli šmahem zatracovat. Důkazem toho jsou panelová sídliště v západní či severní Evropě, ale i v zámorí. Nikde však panelová zástavba nedosáhla takové popularity jako v bývalém tzv. Východním bloku...

Text a foto: **MARTIN POBOŘIL**
Domov Jandova



Děti byly nadšené procházkou v tomto parku, kde obdivovaly zejména pestré květinové záhony, průzračnou čistou vodu ve fontáně, v níž našly zázemí i vodní želvy. Děti došly

Opožděný Den dětí

Prvního června jsme to nestihli, a tak se v sobotu 8. června část dětí z domečku Syllabova vydala na výlet do nedalekého Přerova, kde se právě v tento den pořádal folklorní jarmark na nábřeží u památníku Jednoty bratrské v parku Michalov.

až k přírodnímu koupališti Velká Laguna, kde jsme se osvěžili brouzdáním naboso po okraji koupaliště.

Našli jsme si také chvíli, abychom se podívali na vystoupení folklorního souboru, který vystupoval na jarmarku. Celodenní výlet jsme zakončili dobrým jídlem v místní restauraci. Děti si užily krásný slunečný den a my věříme, že si podobný výlet brzy zopakujeme.

Text: **KATEŘINA TARABOVÁ**
Domov Jandova – Domek Syllabova
Foto: autorka a kolektiv Domku Syllabova

Rybí dům

Rybí dům v Chotěbuzi nedaleko Českého Těšína je místem, kde lidé obdivují stovky ryb. Obří akvária umožňují pozorovat ryby tak, že si Dagmara Wilczková a Jana Šimonová připadaly jako součást mořského světa. Pozorovaly ryby z pohledu potápěče, jak se vrhají za potravou.

Ryby plavaly nejen kolem nich, ale i nad nimi. S pomocí doprovodu je i nakrmily. Bylo zajímavé 14. června pozorovat, jak ryby otevírají své „tlamičky“ a lačně polykají hozené krmení na hladinu...



Kromě ryb, které žijí v řekách a rybnících České republiky, např. kapr, štika, sumec (albin), jeseter, lín, karas, bolen, amur, parmičky, slunka obecná, cejn atd., jsou v akváriích i ryby mořské a méně známe druhy akvarijních rybek.

Po vydatném obědě v restauraci Rybího domu, který nabízí pestrý výběr z jídel, se šly děvčata projít k Archeoparku. Ten leží v místě dávného slovanského hradiště. Ale jeho prohlídku si děvčata nechala až na příště.

Text: **JITKA ŠEFRÁNKOVÁ**
Foto: autorka a **HANA NOHELOVÁ**
Domov Barevný svět – Domek Lhotka

Sto jarních kilometrů...

Ujít sto kilometrů je určitě chvályhodná záležitost, ale nám, obyčejným smrtelníkům, stačí, když těch kilometrů za den ujdeme alespoň několik. Někteří si kvůli přehledu, kolik toho vlastně ušli, kupují tzv. chytré hodinky, mně naprosto stačí, když mi mé „chytré“ hodinky ukazují sekundy, minuty a hodiny.

Spoléhám spíše na to, čemu se říká selský rozum. Ten mi nejlépe napoví, zda jsem pro své zdraví udělal málo, hodně, nebo tak akorát.

„Tak akorát“ není sice žádná měrná jednotka, přesto se tímto mnozí řídíme. Třeba naši mladí pánové z Domku Jandova. I oni se rádi



procházejí přilehlou čtvrtí a objevují stále nová a nová zákoutí. A volíme společně i trasu „tak akorát“ – ani příliš krátkou, ani příliš dlouhou.

Poznávacím znamením, že se již blížíme k limitu, je potřeba vyhledat odpočinek na lavičce. Pan Filip (viz foto) chodí velice rád, přesto ani on nepohrdne možností posedět chvíli na lavičce a kochat se okolím. Jde tak příkladem i těm, kteří ujdou i těch sto, ale na kochání se už jim jaksi nezbývá čas...

Text a foto: **MARTIN POBOŘIL**
Domov Jandova

Čtyřlístek v Provence!

Zatím největší výpravou, jakou podnikli prostřednictvím své odborové organizace zaměstnanci Čtyřlístku, byla ve dnech 21. – 26. května šestidenní cesta do jižní

Francie – do oblasti Provence. Z Avignonu, kde jsme měli ubytování, jsme se vydávali zkoumat nejkrásnější místa v blízkém i vzdálenějším okolí, obdivovali historické památky, architekturu, krajinu i jedinečnou atmosféru míst, jimiž jsme procházeli nebo projížděli...



Naší první zastávkou po dlouhé cestě, byl hned ráno unikátní římský akvadukt Pont du Gard (na snímku vlevo), který je jednou z ikonických francouzských památek ze seznamu UNESCO. Návštěvníka ohromí nejen impozantní stavba, překlenující řeku Gard, ale i nádherné okolí obklopující řeku samotnou.

Naše průvodkyně, paní PhDr. Šárka Effenbergerová, se osvědčila jako dokonalá studnice vědomostí i historie, a tak jsme se dověděli, že tuto úžasnou stavbu, sloužící již od římských dob nejen jako akvadukt, ale i most přes řeku Gard, nechal stavět od roku

19 před Kristem císař Agrippa, aby tímto akvaduktem a 50 km měřícím systémem kanálů, mohli Římané vést vodu z řeky Eure z 25 km vzdáleného Uzès do nově založeného města Nîmes, které nemělo dostatečný zdroj vody. Po výstavbě kanálu přitékalo do města každý den asi 20 000 m³ vody, což bylo pro potřeby římského města naprosto dostatečné. Součástí tohoto úžasného vodovodního systému byl i Pont du Gard, akvadukt, který se stal jedním ze symbolů římské říše. Akvadukt, na jehož budování se podílely stovky řemeslníků, vojáků a otroků, byl dokončen až za vlády císaře Klaudia kolem roku 54 našeho letopočtu. Zajímavé je, že celý most byl postaven bez použití malty.

Pokračovali jsme do starobylého města Avignonu s mnoha středověkými památkami i proslulým papežským palácem, jedním z největších palácových komplexů v Evropě.



rovská stavba někdejšího papežského paláce, který v dobách své největší slávy hostil i našeho krále a římského císaře Karla IV. To bylo ve 14. století v období „papežského schizmatu“, kdy v Avignonu vládli namísto Říma „vzdoropapeži“. Jedním z nich byl Klement VI., původním jménem Pierre de Rosières, jenž byl v době dospívání Karla IV. na francouzském dvoře jeho učitelem, později také rádcem a blízkým přítelem. Papežský palác je dnes hojně navštěvovanou historickou památkou, muzeem i kulturním centrem s krásným amfiteátreem na jednom z nádvoří.

Ostatně celý Avignon působí jako jedno velké kulturní centrum, které na každém kroku překvapí nejen starobylou, ale i živoucí architekturou, četnými galeriemi, boutiques se vším možným včetně nepřeberného množství suvenýrů, módy a lákadel pro turisty. K těm patří samozřejmě i četné restaurace, kde si může vybrat opravdu každý podle své kapsy... Téměř v každé restauraci dostanete bez ptání k jídlu



Nemohli jsme nevstoupit ani na slavný Avignonský most, obdivovat katedrálu Panny Marie a starobylé uličky města. Právě Avignonský most (na snímku nahoře) byl naší první zastávkou v tomto nádherném městě.

Most trčí slepě do řeky Rhony a kdesi v třetině řeky končí zábradlím. Od středověku most ničily četné povodně, až se nakonec měšťané rozhodli, že most přestanou znovu a znovu opravovat, a tak se stalo slavným i jeho mostní torzo. Korzují na něm denně stovky turistů z celého světa, potkali jsme tady i skupinku anglicky mluvících studentů, kteří si s chutí zatančili a zazpívali písničku Sur le pont d'Avignon (Na avignonském mostě), kterou musí znát každý student francouzštiny...

Odtud jsme zamířili starobylými uličkami do centra Avignonu, jemuž vévodí ob-



karafu s vodou jako samozřejmost, k níž si můžete dopřát i skleničku skvělého provensálského vína. Bohužel, k prohlídce Avignonu nám musel stačit jediný den, i když by na jeho prozkoumání nestačil ani celý týden. Ale náš cestovní program byl neúprosný. Kromě toho po noci prožité přejezdem autobusem z Čech do Francie už jsme se opravdu těšili do hotýlku



Première Classe Avignon na předměstí a hlavně do postele.

Další den nás uchvátilo malebné středověké městečko Les Baux de Provence (na snímku nahoře) se zříceninou starobylého hradu na skalnatém ostrohu a nádhernou vyhlídkou do krajiny Provence. Mnozí z nás si nenechali ujít další atrakci, kterou nabízel návštěvníkům bývalý bauxitový lom: obří multimedialní projekci Carrières des Lumières, věnovanou starověkému Egyptu (na snímku dole) a trojici francouzských malířů – orientalistů – Ingresovi, Delacroixovi a Gérardovi. Byly to ohromující pro-



jekce, promítané zároveň do všech sálů tohoto prostoru, v němž člověka obklopovalo měnící se množství vizuálních vjemů rámovaných působivou hudební kulisou. Mohli jste procházet jednotlivými sály, aniž jste ztratili kontakt se

vším, co vás obklopovalo, až k závratí, která některé návštěvníky přibila ke kamenným lavicím, lemujícím jednotlivé sály...

Pokračovali jsme pak trochu ve stopách malíře Vincenta van Gogha. Projeli jsme městečkem St. Rémy, kde se narodil proslulý lékař a vizionář Nostradamus a kde také rok pobýval Vincent van Gogh v sanatoriu St. Paul-Mausole poté, co si v Arles uřízl ucho. Během svého pobytu namaloval v St. Rémy padesát obrazů a jejich reprodukce lze i dnes najít na jednotlivých domech či nárožích městečka, odkud Vincent zachycoval svou inspiraci. Nejen pro turisty je to krásná připomínka slavných děl malíře, na jehož památku jsou obyvatelé města právem pyšní.

Goghova stopa nás pak vedla i do města Arles, kde van Gogh spolu se svými přítelem Paulem Gauguinem žil v dnes už neexistujícím „žlutém domě“ sice pouhých 444 dnů, ale vytvořil zde více než 300 svých stěžejních děl. Jedním z nich byl i slavný obraz zahrady v bý-

valém klášteře, později nemocnici Hotel St. Dieu Esprit. Špitálská zahrada (na snímku nahoře) má dnes téměř identickou podobu jako v dobách, kdy tady van Gogh namaloval svůj obraz staré nemocnice. Dodnes má to místo své kouzlo, které přitahuje davy turistů a ani my jsme se neodolali a pořídili společný snímek na pozadí krásné zahrady, jehož součástí je i vystavená reprodukce Goghova obrazu... Samozřejmě jsme nemohli minout ani zdejší starobylé římské památky – amfiteátr, v jehož kulisách se dodnes konají koncerty a koloseum – jedno z nejzachovalejších v Evropě, kde se odehrávaly nejen gladiátorské zápasy, později i býčí zápasy nebo cirkusová vystoupení...

Z Arles jsme zamířili do nedaleké oblasti přírodního parku v Camargue, spojeného s divokými bílými camargueskými koňmi, které jsme mohli vidět volně se pohybující zdejší krajinou a růžovými plameňáky ve zdejší rezervaci. Pozorováním plameňáků jsme tady strávili dobrou



hodinku, a pak zamířili do legendami opředeného městečka St. Maries de La Mer (Svaté Marie z moře). Jeho název vychází z legendy o dvou biblických Mariích, které sem snad kdysi připluly na loďce až ze Svaté země. V jejich příběhu hraje roli také černá Sára, patronka Romů, jež Marie doprovázela. Romové za ní rok co rok konají barevnou pouť doprovázenou emocemi, tancem a hudbou. Přijeli jsme právě v den, kdy se tady schylovalo k tomuto duchovnímu svátku, věnovanému Svaté Sáře a městečko bylo přeplněné auty, karavany, maringotkami, lodmi a hlavně rozjařenými Romy z celé Francie. Na ulicích se zpívalo, hrálo i tancovalo a byl to barvitý mumraj, plný radosti. Ve zdejší nejvyhledávanější památce – v románském kostele Église des Stes-Maries, jsou v malé dřevěné truhle

vyšňořenou sochu svaté Sáry. Místnost byla naplněná věřícími, zapalujícími svíce. Svatou Sáru obklopovaly i četné dary a fotografie věřících s poděkováním za její pomoc, anebo prosbami. A protože městečko leží na břehu moře, mnozí naši poutníci neodolali a vrhli se do vln, přestože vál poměrně studený vítr a na pobřeží bylo překvapivě chladno.

Náš předposlední den patřil cestě do Gordes (na snímku vpravo dole) – jednoho z nejmalebnějších městeček této části Provence, které proslavila nejen jeho romantická krása a starobylost, ale také anglický spisovatel Peter Mayle, jenž oslovil miliony čtenářů celého světa svými knihami o životě v Provence. Podle jeho literární předlohy zde před časem vznikl americký romantický film „Dobry ročník“ s Russellem Crowem v hlavní roli. Nemohli jsme mi-



nout ani slavný cisterciácký klášter v Sénanque, k němuž neodmyslitelně patří lány rozkvetlých levandulí. Ty během naší návštěvy ještě nekvetly, ale ve zdejším obchůdku, cisterciáckí mniši zásobují nespočetnými produkty ze svých polí a olivových hájů, jsme také mohli nakoupit suvenýry s vůní levandule – od mýdel až po levandulové bonbony... Odtud jsme putovali k okrovým skalám poblíž městečka Roussillon, jež má stejně okrovou barvu, jako skály ve zdejší přírodní rezervaci, kde se v minulosti těžil písek pro okrové barvy. Fascinující byly skály všech okrových odstínů, ale i samotné městečko s malebnými ulicemi.

Poslední den našeho pobytu v Provence jsme prožili na Azurovém pobřeží – v Cannes, kde právě vrcholil mezinárodní filmový festival. V marině kotvily nejluxusnější jachty, jaké si lze představit, u festivalového paláce na bulváru Croisette posedávaly



údajně ukryty ostatky všech tří žen – dvou Marií a černé Sáry, jež podle některých legend pocházela z Egypta, zatímco Romové věří, že pocházela z Indie, jejich pravlasti. Někteří z nás neodolali a zašli se podívat do krypty na bohatě



od časného rána hloučky fanoušků, kteří se budou později mačkat u červeného koberce na vstupním schodišti Festivalového paláce, aby zahlédli alespoň některou z oceňovaných hvězd. Nad přístavním moem se vznášely helikoptéry, přivážející vzácné festivalové hosty, na něž už čekaly luxusní limuzíny se zatemněnými skly, aby je rozvážely do okolních hotelů. Festivalový palác už byl připraven i s červenými koberci, aby tady večer mohl vyvrcholit festivalový maraton



s udílením cen nejlepším filmům, režisérům a hvězdám. Město bylo samozřejmě plné návštěvníků festivalu, ale i četných turistů (na snímku vlevo nahoře naše malá výprava ve festivalovém Cannes).

My jsme však od tohoto festivalového ruchu po několika hodinách prožitých v ulicích rušného Cannes unikli lodí na nedaleký ostrůvek St. Marguerite, kde jsme si užili klidné a romantické odpoledne s vyhlídkou na Cannes, jeho přístav a pohoří Luberon v pozadí. Podle pověsti byl v pevnosti na tomto ostrově vězněn záhadný muž se železnou maskou, o jehož identitě se dlouho nic nevědělo. Až prý filozof a spisovatel Voltaire vyslovil domněnku, že to mohl být nepohodlný bratr – dvojče francouzského

krále Ludvíka XIV. a tento příběh pak inspiroval spisovatele Alexandra Dumase k napsání příběhu o tomto záhadném vězni z ostrova st. Marguerite (snímek vpravo dole), jež vložil do posledního dílu své ságy o třech mušketýrech. Příjemnou procházkou jsme došli až ke staré pevnosti, která nabízí turistům příběh o zdejších slavném vězni, ale my jsme se raději kochali zdejší přírodou, klidem a výhledem na moře, krásné kotvící lodě a osvěžili se ve zdejší pobřežní hospůdce. Jiní naopak zůstali na břehu ostrova, aby se ještě naposledy vykoukali v klidné mořské zátoce...

Za večerního soumraku jsme se loučili s Azurovým pobřežím i sladkou Francií a mířili zpátky domů... Určitě máme na co vzpomínat,

nejen pro všechny zážitky z této cesty, ale i na skvělý kolektiv našich zaměstnanců a jejich rodinných příslušníků, který se na ni vypravil. Všichni byli skvělí, dochvilní, pozorní, soudržní a zábavní. Příjemné byly i společné večery na hotelové terase, kde jsme se dělili o zážitky uplynulých dnů. Velký dík patří vedoucímu hotelu a recepčnímu, panu Wassimovi, který nám večer zpřístupňoval hotelovou terasu i část jídelny v době, když už vlastně bylo „zavřeno“, naší paní průvodkyni Šárce, jež připravila náročný, ale velmi zajímavý program zájezdu a byla také nepřebornou studnicí vědomostí a zajímavostí o navštívených místech Provence a oběma našim řidičům z dopravní společnosti Vávra – Petrovi Vávrovi a Radimu Dudovi, kteří nás bezpečně provedli z domova do Francie a zpět.

Hlavní poděkování však patří především Ing. Gabriele Kupcové (naší Gabi), člence výboru odborové organizace, která to všechno výborně připravila, zorganizovala a zařídila. Kdo se zúčastnil, určitě nelitoval! Bohužel, autentické zážitky jsou nepřenositelné, a proto je třeba vše prožít „na vlastní kůži“. Už nyní naši odboráři plánují další výlety a cesty za poznáním na příští rok. Tak neváhejte, a pokud můžete, nenechtejte si je ujít!

Text: **BOHDANA RYWIKOVÁ**
Foto: autorka a **GABRIELA KUPCOVÁ**



Na snímku nahoře členové našeho „provensálského“ odborářského zájezdu – poslední loučení s Azurovým pobřežím a s Francií...

P. S. Zvláštní poděkování patří naší kolegyni Bohdance Rywиковé, která svou francouzštinou byla oporou nejen při přípravě zájezdu, zvláště v komunikaci s panem Wassimem, při objednávání ubytování v Avignonu, ale mnohdy i přímo v průběhu zájezdu, při zajišťování možnosti společných večerních posezení v jídelně hotelu, objednávání jídla v restauracích, čtení různých informací na našich cestách apod.

Za výbor ZO Gabka Kupcová



Kultura

Nádražní blues

V pátek 12. dubna jsme se s kolegyní a klienty z domku v Petřkovicích vydali do Divadla loutek v Ostravě. Na programu bylo divadelní představení Nádražní blues, které představil taneční soubor handicapovaných a zdravých tanečníků Bílá holubice.

Nádražní blues je o lidech, kteří prožívají své každodenní životy plné stereotypů, ale i snů. Provázání zdravých a handicapovaných lidí na jednom jevišti, vzájemně se prolínající taneční kreace a emoce, které jsme během představení viděli, byly úžasné. Hodně k tomu přispěla i komorní atmosféra sálu.

Po představení jsme si zašli do centra Ostravy na oběd a něco dobrého ke kávě a pak už

zamířili zpět k domovu. Všichni jsme si představení moc užili a budeme se těšit na příště.

Text:
BARBORA HALAŠKOVÁ

Foto: autorka a
GABRIELA VOZNICOVÁ
*Domov Barevný svět –
Domek Petřkovice*



Korunovační klenoty na dosah



Jako správné holky nás zajímají barevné a lesklé kamínky, prostě paráda. Dostala se k nám, informace o výstavě těchto krásných a nevšedních klenotů, za kterými ani nemusíme do daleké Prahy nebo Vídně.

Hodily jsme se do gala, vydaly se tramvají na Slezsko-ostravský hrad, kde byly tyto české klenoty vystaveny. Ani nepřízeň počasí nás neodradila a odměnou nám bylo, že jsme měly tuto krásu

Cestou zpátky Markétě se neztratil úsměv z tváře a šťastný výraz. Už teď se těší na další plánovaný výlet.



jen pro sebe.

Dokonce i tamní ostraha se nám věnovala a s dovolením se Markéta mohla posadit do královského křesla, nasadit korunu a zažít jaké to je být královnou i když jen na malou chvíli. Byl to zážitek na celý život, vidět ty barvy, tvary, krásu a um lidských rukou na vlastní oči.

Tento zážitek si zasloužil přípitek a chutné občerstvení v restauraci, kde si Markéta pochutnala na pozdním obědě a oblíbeném birelu.

Text: **KARIN TRÁVNÍČKOVÁ**
a **DAGMAR KUBISOVÁ**

Foto: **KARIN TRÁVNÍČKOVÁ**
Domov Jandova – Domek Rošického

Naše milované Zákupy

Víkend strávený v Zákupích na festivalu Tvoříme duši je pro nás každoročně plný šťastných okamžiků, přátelských setkání, emocemi nabitý a pohodou sršící.

Tentokrát to byl víkend 17. - 19. května. I když počasí zlobilo a my měli strach, že kvůli dešti nebudeme moci vystoupit, mraky se slitovaly a při našem bubnování dokonce na malou chvíli vykouklo sluníčko.

Celý festival opět probíhal na nádvoří zákupského zámku a i v dešti přišlo nemálo diváků, aby shlédli nápaditá, krásná a působivá vystoupení různých žánrů a věkových kategorií. V prostorách nádvoří se tak prolínal úžasný zpěv Radka Žaluda (nevidomého zpěváka) s břišními tanci, tanci historickými i country vystoupením našich kamarádů ze skupiny Lucarino dance, zpívajícími i tančícími dětmi od nejmenších k těm školou povinným. I naši bubeníci přispěli k této úžasné atmosféře a rozpohybovali všechny diváky hlavně závěrečnou skladbičkou v rytmu, starším ročníkům dobře známého, let-kisu.

Na zpáteční cestě jsme se snažili neporušit tradici a zastavit na místě nám neznámém, které máme „po cestě“ – tentokrát jsme zvolili návštěvu zříceniny a rozhledny Michalovice. Podle navigace jsme odbočili správným směrem, ale šířka cesty, která tam vedla, nás nepotěšila. Pouhým okem jsme viděli, že tamtudy se náš autobus nedostane. Už jsme chtěli hodit



flintu do žita a pokračovat zpátky směrem k domovu, ale naštěstí se objevil místní policista na motorce. Požádali jsme ho o radu, jestli je nějaká možnost se k tomuto historickému objektu dostat blíž. Nejenže nám ochotně poradil, nakonec nás tam doprovodil. A tak naše Rytmy jely s policejním doprovodem jako nějaká vládní delegace.

Pro všechny to byl speciální zážitek. Od parkoviště, kam nás zavedl, to bylo pár stovek metrů a tak jsme vyrazili všichni. Prohlédli jsme si zbytky hradu, vnějších i vnitřních hradeb a někteří odvážnější vystoupali hradní věží na vyhlídku a mohli se tak poko-

chat pohledem na panorama Českého ráje nebo Mladé Boleslavi.

Bohužel dešťová přeháňka nás za chvíli vyhnala. V rychlosti jsme si koupili drobné suvenýry a uháněli zpět k autobusu, kde na nás čekal pan řidič Pavel Karvala. Pro něj byl tento víkend premiérou „výjezdů“ s Rytmy a my všichni doufáme, že i jemu se s námi líbilo, tak jako nám s ním.

Text a foto: **VLADIMÍRA KALOČOVÁ**





S Terezou u slona

Slon je celosvětově jedním z nejoblíbenějších obyvatel zoologických zahrad. Mladé i velké přitahuje především svou velikostí, ale i obrovskými ušima či milým, šibalským pohledem. Jednoho ostravského slona můžeme najít i ve dvoře tiskárny v Pískových Dolech.

Slon africký má na hlavě, která je celkově kulatější, mezi ušima jeden hrbol, indický dva. Africký slon má na konci chobotu dva ohebné „prstíky“, indický jeden. Slon z Afriky má kůži více zvrásněnou, šedou, ten z Indie ji má často plnou růžových míst bez pigmentace. Afričtí sloni mají dlouhé kly, a to i samice. Indické samice jsou bez klů, mnohdy je nemají ani samci. Afričtí sloni jsou výrazně robustnější – mohou měřit až čtyři metry, vážit až 7,5 tuny, zatímco ti indičtí váží pod šest tun a měří maximálně 3,5 metru.

Tak co, už jste uhádli druh slona, se kterým se Tereza nechala vyfotit?

Text a foto: **MARTIN POBOŘIL**
Domov Jandova

Je celý červený a jak se o tom na vyjížděce přesvědčila slečna Tereza z Domku Jandova, i ten může ohromit svou gigantickou postavou. Zbývá jen uhádnout, zda jde o slona afrického, či toho indického?

Africký má daleko větší uši. Nejvyšším bodem jeho těla je hřbet, u toho indického hlava.

Zoologická stokrát jinak

Jistě mi dáte za pravdu, že do zoologické zahrady můžeme chodit každý týden, ale přesto bude pokaždé jiná... Mění se podle ročních období, podle měsíců v roce, podle dní v týdnu, jiná je dopoledne, odlišná odpoledne či v podvečer. Jiná před deštěm, po dešti, v mrazu, pod sněhem... Určitě se zvláště maminkám s malými dětmi vyplatí vlastnit permanentku a s ratolestmi trávit volný čas tam. I lidé toužící po klidu si v bezmála stohektarovém areálu jistě najdou tichý koutek jen sami pro sebe...

Do ostravské zoologické se rádi podívají i mladí muži z Domku Jandova. Zatím naposledy se tam koncem června vypravili Antonín



a Gabriel za doprovodu pracovníků Michaely a Martina. I když tam byli s nadsázkou už stokrát, stejně se znovu těšili nejen na zvířátka, ale

i alotria, která tam zažijí. A tak se i stalo. Obešli jsme si bezmála celou zahradu, svezli se vláčkem, ale zároveň jsme udělali velkou radost i našim bříškům. Držíme se totiž zásady nehledět na nějakou tu korunu a dopřát si radost. Nikdy totiž nevíme, kolik radosti nás v životě ještě čeká, a tak je škoda každé promarněné příležitosti.

Nejen pánové si průběžně dělali radost laskominami, chutným jídlem a pitím, ale třeba i smáčením nohou ve vodotrysku. A vůbec nevadilo, že tam pobíhala hlavně batolata a jejich maminky. Nesnesitelné vedro totiž přímo vybízelo k tomu, aby člověk porušil své zábrany a smočil si své oteklé nohy spolu s mrňaty, přestože svým věkem už mezi ně příliš nezapadal.

Už teď se těšíme na 101. návštěvu zoo a na to, že opět porušíme nějakou tu zábranu. Nebo si myslíte, že „důstojnost“ je víc?

Text: **MARTIN POBOŘIL**

Domov Jandova

Foto: **MICHAELA SMĚJOVÁ**

Domov Jandova - Domek Jandova



Do třetice zoo...

Svůj zážitek ze zoologické zahrady si v květnu a červnu odnesli také klienti Domova Hladnovská. Hned dvakrát se z domku vypravili klienti se svými doprovody mezi obyvatele ostravské zoo.



Ve dnech 19. května a 16. června se naše dvě malé výpravy vydaly z muglinovského domku vstříc dobrodružstvím do Stromovky, která je už pěkných pár desítek let domovem exotických i domácích zvířat, protože i ta už dnes bývají „exotikou“ pro mnohé děti, vyrůstající ve městě. Pro naše klienty byla svým způsobem „dobrodružná“ už samotná cesta městskou hromadnou dopravou do Michálkovic, kde ostravská zoo sídlí. Putování zahradou přinášelo mnohá překvapení a zajímavá setkání, jež nemusela být nutně jen s živou faunou, ale třeba i s dřevěnými sochami zvířat, jež přírodní park zahrady doplňují. Jasnými favority každé návštěvy zoo jsou samozřejmě sloni, ale výjimečný zážitek představovala pro naše klienty z Hladnovské i velká akvária s mořskými rybami a dalšími živočichy mořské říše.

I tentokrát se ukázalo, že návštěva zoologické zahrady je vždy jasnou sázkou na jistotu. Obzvláště, je-li ještě v dosahu možnost dobrého jídla a osvěžujícího pití, což bývá onou příslovecnou „třešinkou na dortu“...

(rw)

Foto: **ANDREA ŠPERNOLOVÁ**

Domov Hladnovská

Náš talent v Hudebním Bazaru



Hudební Bazar je legendární ostravský „music club“ s multižánrovým zaměřením, a to na rock, jazz, blues, pop a další hudební směry. Ve středu 30. května se zde uskutečnila Přehlídka talentů - dvouhodinový koncert posluchačů pěveckých tříd Terezy Horákové, Karolíny Ponížilové a Anny Opartyové. V průběhu večera vystoupila dvacítká účinkujících a zazněly skladby od Ewy Farne, Miley Cyrus, Lady Gaga, Taylor Swift, Linking Park, Nirvana a dalších. Všichni vystupující bez rozdílu věku podali skvělý výkon a odměnou jim byl zasloužený potlesk návštěvníků klubu. Mezi studenty pěveckých tříd školy patří i naše klientka - Alžběta Zorková.



Její vystoupení, na které mě ještě s další kolegyní Alžbětkou pozvala, jsme si nemohly nechat ujít. Alžběta s živou kapelou na koncertě zazpívala skladbu z repertoáru skupiny Wanstowy Vjegy „Andělé“, trvající přes čtyři minuty. Předvedla skvělý pěvecký výkon a za své vystoupení sklídila velký aplaus publika.

Společně jsme si tak užily krásný večer nejen díky Alžbětce Zorkové, ale i dalších talentovaných mladých lidí, studující na této škole.

Text a foto: **TAŽÁNA PISKALOVÁ**
vedoucí Domova Třebovice

Prima dopoledne se Slunečnicí

Brněnské Divadlo Slunečnice u nás ve Čtyřlístku bývá už pravidelnými letním hostem a výjimkou nebyl ani letošní rok. A tak si 11. června opravdu prima dopoledne opět užili naši klienti i přátelé s Domova pro seniory Korýtko se zpěvačkou Kristinou

Šebkovou z Divadla Slunečnice, která k nám po roce opět zavítala. Zpestřila tak klientům naší organizace i seniorům z Korýtka tento den jak známými lidovými písničkami, tak slavnými evergreeny ze svého repertoáru.

Paní Šebková vždy pečlivě připravuje svůj hudební mix s písničkami lidovými i populárními pro publikum napříč věkovým spektrem. Na své si přišli jak posluchači v seniorském věku, tak naši mladší klienti. Zvláště „chytlavé“ byly známé hity oblíbených zpěváků z domácí dílny i těch zahraničních, které doslova zvedaly ze židlí a vybízely k tanci. Odolal jen málokdo a oblíbené písničky i dovédivé mládí na parketu budilo úsměv na rtech také u starších posluchačů v auditoriu, v jejichž srdcích se probouzely příjemné ozvěny minulosti.

Všichni pak odměnili zpěvačku vřelým potleskem a někteří i vřelými slovy díky. Tak snad zase opět za rok na shledanou!



Text a foto: **BOHDANA RYWIKOVÁ**



víkend – sobotu 1. června. Pro nás to však znamená odjezd již v pátek ráno. Předpověď počasí neslibovala příjemné sluníčko, ale velmi silné bouřky se supercelami hlavně v oblasti středních a severních Čech...

Organizátoři do posledních chvil tápali, zda festival zrušit, nebo raději změnit termín. A tak se ve čtvrtek vpodvečer ozval telefon: *Poslouchejte, asi to zrušíme a přesuneme na jindy. Já na to: Tak asi nebo určitě? My ráno odjíždíme,*

tak potřebuji rychlou a jasnou odpověď! Po domluvě, že do třiceti minut budu mít jasno, jsem přestala balit, schovala jsem připravené řízky do lednice a čekala. Telefon se ozval opravdu do půl hodiny s tím, že se akce ruší a nový termín bude v sobotu 29. června. Nastal večer, po



kterém každý „touží“: naše kuchyň se proměnila v telefonní centrálu. Hovory na všechny strany – „Přestaňte balit, nesmažte řízky – nikam nejdeme!“. Povedlo se. Všichni byli informováni a tak nehrozilo, že se ráno někdo objeví s kufrem u vrátnice nebo u Ferony. Stornovat cestovní příkaz, to už je jen maličkost.

Hned jsme začali řešit organizaci akce v novém termínu a ouha: někteří bubeníci už měli zaplacenou dovolenou, což by se dalo přežít, ale náš modrý autobus byl objednan na celkovou servisní prohlídku a plánované opravy. Díky vstřícnosti autodopravy a jejího vedení jsme východisko našli. Pojede malá dodávka s bubny, nástroji a taškami, kterou bude šóférovat Ivan Marhula a šéfovat Dáša Drobníková s tím, že po cestě přibere našeho Milana, který trávil dovolenou s rodinou na Vysočině a oni byli ochotní odvézt ho do Mohelnice, kde jej u Motorestu Studená Loučka předali do péče Dáše. Ostatní zvládnou cestu přes republiku vlakem.

Jak jsme naplánovali, tak se stalo. Počasí se tentokrát otočilo stylem – vadil vám déšť, tak budete mít saunu. Ale cestu jsme zvládli beze ztrát. Chvilka čekání v Praze a pak v Ústí nad Labem hledání správné zastávky busu, který jede do blízkých Chabařovic. Dojeli jsme, ubytovali se a chtěli jít svlažit svá těla do místního přírodního koupaliště. Moc z toho nebylo, protože řasy už tam bylo docela dost. Nakonec jsme našli čistější místočko a alespoň se namočili.

V sobotu ráno nás Ivánek postupně odvezl do Městských sadů v Ústí nad Labem, kde se konal festival. Užili jsme si nejen vystoupení účinkujících ze zařízení v okolí Ústí, ale hlavně hvězdy programu - Davida Mattiolioho. I když měl hodně na spěch, stačili jsme se s ním vyfotit (snímek vlevo nahoře). Jedním

z překvapení pro účinkující byly volné vstupenky do místní zoologické zahrady, a tak jsme hodlali této nabídce využít. A protože není efektivní jet znovu takovou dálku jen kvůli návštěvě zoo, museli jsme to zvládnout ještě po vystoupení.

Domluvili jsme si v kempu posunutí večere, Ivánek přijel pro bubny a my vyrazili na MHD směrem k zoo. Ústecká zahrada je specifická tím, že je v prudkém kopci, jako nakonec celé město. Zvolili jsme k prohlídce kompromis: nahoru jsme se vyvezli vláčkem a pak se pomalu prošli zpátky ke spodní bráně. Vyšlo to akorát do „zavíračky“. Neviděli jsme sice všechna zvířata, ale zážitek jsme měli i tak obrovský. Nakonec jsme

zvládli i zpáteční cestu s asi dvoukilometrovou procházkou od autobusu do kempu, blíž v sobotu nic nejelo.

V kempu hrála kapela a tak si někteří před večerí ještě zaskočili u hudby. Nacpali jsme břicha a šli pro bubny. Personál měl totiž od loňska slíbeno krátké bubenické vystoupení. Připravili nám židle a přestávku kapely jsme vyplnili našimi hity. Super atmosféra, která nejde ani popsat. Pak už jsme šli páchat hygienu. Musím podotknout, že po loňských zkušenostech už všichni zvládali sprchování „za peníze“ bez problému.



Ráno jsme naložili většinu tašek do auta a vypravili se na místní spoj, který nás dovezl až před nádraží. Náš plánovaný rychlík měl „malé“ zpoždění, a tak jsme do Prahy jeli jiným.



Pokud jsme předpokládali, že máme spoustu zážitků, tak teprve v Praze to začalo. Na žádný spoj se nám nepodařilo koupit místenky, zkoušeli jsme to už v Ústí – víc dopředu to nešlo, protože jsme netušili, v kolik hodin se do Prahy dostaneme. Jediný, nejbližší rychlík na Ostravu bez nutnosti rezervace místa, jel asi za dvě hodiny. Místenky i na něj už byly vyprodány. Dilema – čekat na „hlaváku“ v tom vedru ještě další hodiny nebo to riskneme? Pán v pokladně jízdenek nám poradil, ve kterém vagonu jsou ještě volná místa pro ZTP a kupé, která jsou volná, kde se místenky neprodávají.

Do vlaku jsme urychleně naskočili, abychom vzápětí zjistili, že kupé jsou sice volná, ale zamčená. V jednom vozíku občerstvení a druhé zamčené jen tak. Podařilo se nám ulovit nějaká volná ZTP místa a obsadili místa lidí, kteří jeli třeba až z Pardubic. Ostatní jsme se usadili na chodbičce. Probíhala pravidelná výměna: sedící střídající stojící, vzduch a horko. Nutno podotknout, že vlaky sice mají super klimatizaci, ale ne na chodbičkách – takže sauna.

Vše jsme naštěstí zvládali s úsměvem na líci, než jsme projeli silnou bouřkou. Vlak zastavil a stál a stál. Pak se k nám donesla nemilá zpráva, že blesk uhodil do zabezpečovacího zařízení a nemůžeme jet dál. Tady nám už úsměv začal maličko zamrzat. Co dodat? Stáli jsme dvě hodiny a ve finále cestou na Ostravu jsme ještě hodinové zpoždění nabrali. Takže naše cesta z Prahy do Ostravy trvala krásných sedm hodin!

Douška na závěr: při takovém zpoždění má cestující nárok až na padesátiprocentní vrácení jízdného, ovšem nevrací se nic při zlevněném jízdném!

Text a foto: **VLADIMÍRA KALOČOVÁ**



Výstava mezi knihami

Knihovna města Ostravy patří již řadu let mezi instituce, s nimiž pravidelně a rádi spolupracujeme. Její aktivity jsou velmi pestré a již mnoho let spjaté i s naší organizací, a to nejen proto, že naši klienti patří mezi návštěvníky knihovny, ale i proto, že každoročně prezentujeme výtvarné práce klientů v několika pobočkách knihovny a občas i jejich hudební aktivity.

Vyjimkou není ani letošní rok, kdy Čtyřlístek otevírá od 1. července svou tradiční výstavu výtvarných prací klientů v pobočce KMO na Fifejdách, v ulici Jiřího Trnky. Obrázky výstavy nazvané „Jaro, léto, podzim, zima“ se mezi knihami vyjímají opravdu dobře.

Klienti Čtyřlístku se ve svých výtvarných aktivitách jen málokdy nechávají svazovat žánrovým nebo tematickým omezením, a tak mezi obrázky v knihovně najdeme jak malby, tak kresby zachycující vše, co fantazii svých tvůrců s mentálním postižením inspiruje. Jsou v nich



motivy evokující osobní zážitky ze života v rodině, mezi přáteli, ve městě i v přírodě, motivy

živé přírody i výtvary čiré fantazie v různých výtvarných technikách.

Knihovna města Ostravy nese letité motto své činnosti, které zní „Za vším hledej knihu“. Jak potvrzují pracovnice knihovny, pravidelné prázdninové výstavy výtvarných prací klientů Čtyřlístku vzbuzují vždy pozitivní emoce čtenářů, kteří se sem rádi vracejí nejen kvůli knihám, ale i vlídné atmosféře podtržené sloganem, že i tady lze za vším hledat (dobrou) knihu a ještě něco navíc. Naše výstava v Knihovně města Ostravy na Fifejdách potrvá až do konce prázdnin.

Text a foto: **BOHDANA RYWIKOVÁ**

Sport

Výlet na minigolf

V sobotu 27. dubna se všichni klienti z Chráněného bydlení Thomayerova vypravili v doprovodu svých pečovatelů na hřiště minigolfu v Ostravě-Jihu. Bylo nádherné slunečné počasí a naše malá výprava byla natěšená, protože ještě nikdy žádný z nich na minigolfovém hřišti nehrál.



Po příjezdu na hřiště se naši golfisté nejdříve občerstvili, pozorně sledovali, jak se tento sport hraje, a domlouvali se, kdo na golfové hřiště půjde. Zdejší minigolf má betonové dráhy a 18 jamek. Všichni kluci si chtěli hru vyzkoušet a zapojila se i Monika. Pečovatelka hráčům vysvětlila pravidla, Honzovi a Monice ukázala, jak se mají správně držet golfové hole a jakým způsobem se odpaluje míček. Pak doprovázela Moniku a Honzu na hřišti během hry a slovně je navigovala, aby jejich úderky byly co nejpřesnější. Hráči na hřišti samozřejmě obdrželi minigolfovou hůl, míčky rozličné hmotnosti a tvrdosti a hrací kartu, do níž si zapisovali výsledky.

Tento sport je velmi pohodový, není fyzicky náročný, zvýší nejen pohodu, ale taky pozvedne náladu. Naši golfisté ctíli pravidla hry, vždy začínali na základním poli a snažili se zdolat jamku na co nejmenší úder. Minigolf se všem moc líbil a byli příjemně překvapení, že se někomu podařilo zdolat jamku i na jeden úder.

Po ukončení hry se počítalo a počítalo, kdo zvítězil. Nakonec byli všichni nadšení, děkovali

za tento nový nevšední zážitek a chtěli si na minigolf zajít zase někdy příště...

Text a foto: **MARCELA NOSIADKOVÁ**
Chráněné bydlení Thomayerova

Návštěva Kouparku Radvanice

Po domluvě s klienty **Danielem Žilinským** a **Janem Gawelczykem** a klíčovými pracovníci **Pavlou Bergerovou** a **Danou Ošťádalovou**, jsme v pondělí 6. května navštívili radvanický Koupark, kam jsme cestovali městkou hromadnou dopravou.



Pomalým krokem jsme po lesní cestičce došli k cílovému místu. Prostor jsme si pořádně prohlédli. Z bývalého koupaliště je tady zařízeno místo pro sport, relaxaci a odpočinek. Návštěvníci se tady také mohou občerstvit v malém bufetu.

Danek s Honzou se procházeli areálem a seznamovali se s multifunkčními hřišti a zjistili, že si na příští návštěvu mohou vzít i balón. Kolem

hřišť jsou houpačky, skluzavky a lana, houpací síť, ale také lavice na cvičení i odpočinek a spousta volného prostoru. Každý návštěvník Kouparku si tak může po sportovní činnosti i docela příjemně odpočinout.

Pomalou jsme se ubírali zpět, ale ještě jsme si prošli stezku ze dřeva, která vedla kolem celého prostoru Kouparku. Danek s Honzou byli spokojeni a celkem unaveni, ale výhodou bylo to, že tento park není od nás příliš vzdálený. Autobusem jsme byli za chvíli zase doma...



Text: **PAVLA BERGEROVÁ**
Foto: **DANA OŠŤÁDALOVÁ**
Domov na Liščině – Domek Uhrova

Regionální hry v Brně

Jako každým rokem, i letos jsme se 7. května vypravili poměřit své síly na Regionálních hrách České speciální olympiády v Brně. Letošní ročník této sportovní soutěže byl již VIII. v pořadí. Naše čtyřlístková výprava měla jedenáct členů a všichni sportovci soutěžili v atletických disciplínách.



Tento atletický mítink vždy pořádají studenti tělesné výchovy a tak je organizace současně každý rok maličko jiná. Letos nás trochu zaskočili tím, že do jednotlivých disciplín nebyl zařazen hod kriketovým míčkem a běh na 200 metrů, a tak jsme při přihlašování museli improvizovat.

Přesto si třeba Karla Foltová místo míčku poprvé zkusila vrh koulí a s přehledem tuto disciplínu vyhrála. Celý den téměř nepřetržitě přišlo a o to bylo soutěžení náročnější.

I přes nepřízeň počasí bojovali naši sportovci jako lvi a zpátky do Ostravy přijeli promoklí, unavení, ale spokojení s medailemi na krku.

Text a foto: **VLADIMÍRA KALOČOVÁ**

Pavlík na hřišti

Pondělí všeobecně patří k nejneoblíbenějším dnům. Asi proto, že začíná pracovní týden, a víkend je v „nedohlednu“... Že tomu tak být nemusí, dokládá letošní 20. květen. Osmiletý Pavlík, nejnovější „přírůstek“ osazenstva Domku Syllabova, totiž podnikl jednu z prvních cest za poznáním v novém prostředí. Pro začátek jsme se vypravili do blízkého parku, a zejména na dětské hřiště.

Pavlík byl zpočátku nespůsobilý a často vyhledával klid, schoulený ve svém kočáru. Při pohledu na dovádějící děti mu však záhy „otrvalo“ – začal pobíhat mezi nimi, napodobovat je, pozoroval ostatní, jak si hrají... Pochopil, že ležet může doma, ale skluzavku, minitrampolínu či kolotoč mu neposkytne ani maminka.



Tak se stalo, že človíček pohybující se ve „svém světě“ se naprosto nenásilnou formou seznamuje se životem svých vrstevníků, aniž by byl k tomu jakkoli dotlačen. Tak by to mělo být: nápodoba, osobní příklad, vzor chování... zmůžou daleko více než sebehlasnější zákazy či příkazy. Platilo to vždycky a vždycky platit bude, nevěříte?

Text a foto: **MARTIN POBOŘIL**
Domov Jandova

SENI CUP 2024

Ve stylu „pachatel se vrací na místo činu“ se naši hoši fotbaloví rozhodli po pár letech zúčastnit se turnaje v Havličkově Brodu. Fotbalové klání Seni Cup 2024, který se zde uskutečnil ve středu 15. května, byl již XVII. ročníkem této sportovní události.

Protože naše zlatá Ostrava je poněkud z ruky, vyrazili jsme do místa konání již v úterý 14. května. Díky tomu jsme po ubytování v příjemném hotelku Jantar zvládli procházku malebným městem. Za podvečerního slunečního svitu jsme se prošli náměstím a jeho okolím a na zahrádce místní restaurace jsme si dali večeři.

Hned ráno náš Ivánek (řidič Ivan Marhula – pozn. aut.), který byl tak hodný a ujal se volantu, nastartoval auto a přemístili jsme se na fotbalový stadión. Tam už to frčelo. Na zeleném trávníku se rozvíchovali fotbalisté všech šestnácti přihlášených týmů.

Čtyřlístkovský fotbalový tým SK Medvědi byl



pozdravu Zdař Bůh, je podle jazykovědců nepravděpodobná.“

Každopádně jsme zažili krásný den, plný pohybu, příjemných zážitků, setkání se starými známými i s lidmi novými, okořeněný návštěvou fotbalových legend Antonína Panenky, Ladislava Vízka a Horsta Siegla. Moc jsme si užili i pěvecké vystoupení muzikálových hvězd Míši Noskové a Kamily Nývltové.

Byl to prostě super den a nakonec pro nás páté místo v konkurenci šestnácti týmů z celé republiky bylo vlastně taky docela úžasné!

tentokrát posílen o dva nové hráče: Dominik Rozacký a Dominik Herák z Chráněného bydlení Thomayerova začali už v lednu pravidelně docházet na fotbalové tréninky a tento turnaj byl pro ně soutěžní premiérou.

V naší skupině jsme hned v prvním zápase narazili na silný tým z obce Zbůch a ke vši smůle si naši hoši vybrali svou slabší chvíli a maličko smůly. Tato jediná prohra je bohužel připravila o možnost bojovat o příčky nejvyšší. Nutno dodat, že fotbalisté ze Zbůchu nakonec celý turnaj vyhráli.

Bádala jsem, odkud pochází název této obce v okrese Plzeň - Sever a wikipedie píše: „Název obce pravděpodobně pochází ze staročeského výrazu *zbóh* či *zbuoh*, což znamená *zbůhdarma*, *zbytečně*. Možnost, že název pochází ze *zkomoleného hornického*



Text a foto: **VLADIMÍRA KALOČOVÁ**

Prostná na Jandově

Když se řekne „prostná“, každý ví, že se jedná o sportovní disciplínu mužské i ženské gymnastiky, která se necvičí na náradí. Cvičení probíhá ve vyznačeném čtverci o straně 12 metrů. Cvičí se sestava omezená časem (muži 50-70 sekund, ženy 70-90 sekund), která obsahuje akrobatické prvky, u žen pak ještě navíc prvky výrazového tance a baletu...

Běžně však používáme i pojem „prostná cvičení“ neboli „prostá cvičení“, což je větší cvičení bez náradí. A právě to jsme si vyzkoušeli jedno dubnové odpoledne, když jsme s Petrem a Kryštofem z Domku Syllabova navštívili kamarády z domácnosti C Domku Jandova.

Kolegyně Michaela a Denisa pro všechny připravily malé pohoštění, a tak není divu, že se do cvičení zapojili nejen kurážný Petr a roz dováděný Kryštof, ale i Gabriel a Antonín, kteří výraznou chutí k pohybu zrovna neoplývají... „Šlapání na kole“ v poloze na zádech všechny rozveselilo i uondalo, takže jsme usoudili, že „prostá cvičení“ necháme už pro dnešek být a budeme se věnovat činnosti poněkud příjemnější, totiž konzumaci připravených dobrot...

Cvičení si však určitě brzy znovu zopakujeme!

Text: **MARTIN POBOŘIL**

Domov Jandova

Foto: **DENISA ADYOVÁ**

Domov Jandova - Domek Jandova



Memoriál Petra Douska

poprvé

se Čtyřlístkem

Letos jsme obdrželi pozvání na sportovní hry zdravotně postižených dětí a dospělých v Kopřivnici „Memoriál Petra Douska“, který se uskutečnil 15. června. Tyto hry byly již 23. ročníkem, ale zatím nikdy se jich neúčastnili naši klienti. A tak jsme si říkali, že pojedeme a vyzkoušíme si i tam naše schopnosti a dovednosti ve sportovním klání s ostatními.

Vláčkem do Kopřivnice vyrazila naše nemalá skupina jedenácti sportovců s doprovodem.





Protože hry byly nastaveny spíš jako zábavné dopoledne, do areálu ZŠ Milady Horákové, kde se celé sportovní dění odehrávalo, přijeli i ti, kteří běžně

na atletické závody nejezdí.

Den se celkově vydařil, počasí přál a sluníčko hrálo. Na hřišti školy jsme mohli absolvovat velké množství disciplín – od těch náročnějších (běh, vrh koulí či hod oštěpem nebo granátem) až po zcela jednoduché (hod na cíl – plechovky, kroužky, tlama čerta nebo chytání rybiček). Velmi zajímavé bylo pro nás vyzkoušet si chůzi se za-



vázanýma očima s použitím slepecké hole a s podporou kamaráda, na kterého se člověk musel plně spolehnout. Někteří si až při této zkoušce uvědomili, jak to mají nevidomí lidé náročné. Každá splněná disciplína byla zaznamenána do osobní kartičky sportovce.

Mimo soutěžní disciplíny jsme si mohli vyzkoušet elektronické šipky nebo si nechat namalovat nějaký motiv na ruku či obličej. A tak jsme již v poledne byli plni zážitků.

Pořadatelé nám nabídli možnost prohlídky kopřivnického muzea, kterou jsme samozřejmě rádi využili. Po společné fotografii všech účastníků sportovních her, jež probíhalo před kopřivnickým kulturním domem, jsme se vydali směrem k Muzeu nákladních vozů. Před vlastní prohlídkou nám ještě zůstala chvilka času na občerstvení v nádherné industriální restauraci v blízkosti muzea s příznačným názvem Tatrovka.



Ve 14 hodin nás již očekávala milá paní průvodkyně. Dozvěděli jsme se hodně o historii výroby nákladních automobilů v kopřivnické Tatrovce. Mohli jsme shlédnout nejstarší modely aut nejen klasických, nákladních, ale i vojenských, hasičských, či aut, s nimiž putovaly různé české expedice. Toto muzeum je relativně nové, otevřené asi před třemi lety, a tak disponuje spoustou interaktivních součástí jednotlivých expozic.

Na slavnostní vyhlášení sportovních her s kulturním programem jsme se vrátili do Kulturního domu Kopřivnice. Užili jsme si vystoupení tanečního klubu. A konec? Byli jsme vyhlášení a oceněni nejen za sportovní výkony, ale i za to, že jsme byli největší výpravou a přijeli z největší dálky! Velké nadšení zavládlo v sále a další, když jsme koukli do tašek a viděli ty nádherné ceny!

Text a foto: **VLADIMÍRA KALOČOVÁ**



V období od dubna do konce června jsme v naší organizaci přivítali osm nových kolegyní a kolegů v různých pracovních pozicích. Od začátku dubna posílila řady pracovníků v sociálních službách v Domově Třebovice paní **Petra ČECHOVÁ, DiS.** a začátkem června pak ještě také paní **Lenka JAREŠOVÁ**. V květnu nastoupili na ekonomický útvar správy organizace dva noví zaměstnanci: vedoucí ekonomického útvaru **Ing. Radek BARAN**, který na této pozici vystřídal paní Ing. Hanu Lichotovou-Hájkovou a jako nová účetní paní **Lenka JANÍČEK**. Jako nová všeobecná sestra přišla do naší organi-

Pracovní výročí

V příštím čtvrtletí oslaví významná pracovní jubilea dvě naše kolegyně z Domova Jandova. Kulaté výročí – 20 let ve Čtyřlístku slaví 17. července paní **Mgr. LENKA MUSILOVÁ**, sociální pracovnice a zástupkyně vedoucí zařízení Domova Jandova a 1. srpna oslaví čtvrt století práce pro naše klienty paní **JIŘINA JURKOVÁ** – pracovnice v sociálních službách z Domku Jandova. Oběma našimi kolegyním patří velký dík za jejich dlouholetou a trpělivou práci pro naše klienty. Gratulujeme zároveň k jejich významným jubileím a přejeme hodně optimismu a pracovní spokojenosti do dalších let!

Redakce

Vítáme mezi námi!

zace v květnu také paní **Alexandra BURŠÍKOVÁ**, jež posílí pracoviště ošetřovatelské péče v Domově na Liščině a v tomto zařízení – v Domku Na Liščině - od května pracuje i nový pracovník v sociálních službách pan **Daniel SEMANCO, DiS.** V červnu rozšířila řady zaměstnanců Domova Jandova jako nová pracovnice v sociálních službách Domku Rošického paní **Monika HOŇKOVÁ** a nového kuchaře se v červnu dočkal také náš stravovací provoz Hladnovská, kam se po čase opět vrátil pan **Lukáš TRUPL**. Všem našim novým kolegyním a kolegům přejeme hodně pracovních úspěchů a radosti v každodenní práci.

ZRCADLO – čtvrtletník pro interní potřeby Čtyřlístku – centra pro osoby se zdravotním postižením Ostrava. **Vydavatel:** Čtyřlístek – centru 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@ctyrliste-kostrava.cz, rywikova.bohdana@ctyrlistekostrava.cz. **Vydání** číslo 2/2024, **ročník** XVII. Neprodejné. **Zodpovědný redaktor:** Mgr. Bohdana Rywíková. **Redakční rada:** PhDr. Svatopluk Aniol, Mgr. Bohdana Rywíková, Mgr. Šárka Změlíková, Bc. et Bc. Lukáš Křupala, Ing. Radek Baran, Mgr. Vladimíra Kaločová, Iva Hyklová. Příští číslo vyjde v září 2024. **Časopis Zrcadlo v tištěné podobě nelze šířit mimo jednotlivá zařízení vydavatele.**