



# ZPRAVODAJ

## ÚVODNÍK

LÉTO 2019

Milí čtenáři,

v tomto letním čísle Zpravodaje přinášíme malé ohlédnutí za **vzdělávacími akcemi**, nejen workshopem *Na společné cestě* pořádaným Střediskem rané péče Educo ve Zlíně, ale i za kurzem pro pečující od organizace Spiralis *Pečovat a žít*. Víte, co je to Kousák, a že není kousák jako kousák? Co se skrývá pod zkratkou CVI a jak je důležité vědět, rozumět tomu, co vidíme, a že je to všechno složitý proces, to vám nyní mohou přiblížit všechny poradkyně. Prostřednictvím zkušeností z rodin **navštívíme několik mateřských škol**. Otázkou není, zda je integrace lepší nebo horší než speciální školství, ale co komu vyhovuje a co je pro dítě i rodinu vhodnější.

Dále se můžete dočíst, **jak to chodí** na Foniatrické klinice, kde byla na návštěvě jedna z kolegyně.

**Dobrovolníci** v rodinách, to vaše časté přání. Tentokrát se o své postřehy podělily dvě šikovné dobrovolnice. Co získávají rodiny a co zase dobrovolnice, co s dětmi dělají a jak je to baví, to se dozvíte od Zuzky a Josefíny.

**Praxe studentů** je u nás vcelku vyhledávaná, většinou se však jedná o studentky. Jaké to bylo, když k nám zavítal na praxi muž? O jeho pozorování se s vámi rády podělíme.

Pro nás jsou **znakovací kurzy** celoroční téma, i když se konají dvakrát ročně, v čase mezi nimi se důkladně připravují a organizují. Jaké to je, když se rodiny na kurz vypraví, a co se odehrává po jejich návratu domů, to je obsahem ohlédnutí za znakovacím kurzem.

V rodinách se často setkáváme se **zajímavými nápady a pomůckami**, některé jsou vyrobené úplně na míru jako i učící věž pro aktivity v kleku nebo pomůcka na kreslení křídou na zemi. Z naší dílny zas pochází domeček a žebřík, které si můžete zapůjčit i vy.

Někdy se nás ptáte, **co děláme, když nekonzultujeme u vás doma**. Určitě si umíte představit, že pro vás vyhledáváme informace, kontakty, připravujeme konzultace, máme společné i individuální supervize, porady, ale co ještě... Nyní vyhlížíme naše týmové dvoudenní setkání s hodnocením kvality služby a kazuistikami a čeká nás i plánování podzimních odborných porad. Také chystáme OSLAVY dvaceti pěti let od založení služby rané péče pod Diakonií ČCE, hledáme nové poradkyně, které by jezdily do Středočeského a Plzeňského kraje. Sháníme auto pro Ústecký kraj a novou kancelář pro Plzeňský kraj. Budeme vás průběžně informovat.

*Inspirativní čtení přeje  
Alice Pexiederová, poradkyně rané péče*



## VZDĚLÁVÁME SE

- [MÁTE DOMA KOUSÁKA?](#) (str. 3)
- [NA SPOLEČNÉ CESTĚ – TÝM OKOLO DÍTĚTE](#) (str. 4)
- [PEČOVAT A ŽÍT](#) (str. 5)
- [BESEDA O CVI](#) (str. 6)
- [OHLÉDNUTÍ ZA ZNAKOVACÍM KURZEM](#) (str. 7)

## INTEGRACE

- [INTEGRACE NENÍ JEDINÉ ŘEŠENÍ](#) (str. 11)
- [IQ EMA](#) (str. 12)
- [MÍŠA A JEHO ŠKOLKOVÝ SVĚT](#) (str. 13)

## [NA NÁVŠTĚVĚ NA FONIATRICKÉ KLINICE V ŽITNÉ ULICI V PRAZE](#) (str. 14)

## [STUDENTI NA PRAXI](#) (str. 15)

## DOBROVOLNICTVÍ

- [ROZHOVOR S JOSEFÍNOU](#) (str. 17)
- [ZUZČINO ZAMYŠLENÍ](#) (str. 18)

## SAMODOMO

- [UČÍCÍ VĚŽ JINAK](#) (str. 19)
- [DOMEČEK Z KRABICE](#) (str. 20)
- [KRESLENÍ NA ZEMI S „PRODLOUŽENOU RUKOU“](#) (str. 21)
- [ŽEBŘÍK](#) (str. 22)

## [JAK NA LETNÍ OSVEŽENÍ DOMA?](#) (str. 23)

## [KONTAKTY](#) (str. 24)

## MÁTE DOMA KOUSÁK(A)?

*Nemáte? Třeba si ho po přečtení článku koupíte... S kolegyní Pavlou Skalovou jsme byly na workshopu, který vedla paní Jurištová. Kousák přivezla do Česka. Má syna, který neustále okusoval lemy triků, rukávy svetrů a vše, co mu přišlo pod ruku. Hledala pomoc u logopedů a našla ji v USA – logopedku, která pro děti s podobnými projevy vyvinula speciální, zdravotně nezávadné stimulační a kompenzační pomůcky. A nyní si kousátka můžete koupit i vy.*

Přiznávám, že jsme se s Pavlou trochu bály. Prodejce dělá workshop... Ale nakonec jsme se dozvěděly spoustu informací, pomůcky jsme si mohly vyzkoušet a taky jsme to udělaly. A zajímavé bylo pozorovat, jak každé z nás dělalo „dobře“ jiný výrobek.

Pomůcky slouží na domácí použití, ale už se stávají i standardní součástí vybavení zvědavých logopedů (těch byla na workshopu většina) a ergoterapeutů. Tedy všech, kteří se ve své praxi setkávají s dětmi s poruchami příjmu potravy či poruchou smyslového zpracování.

Paní Jurištová má o všech poruchách načteno, udržuje kontakty s logopedy a má i vlastní žitou zkušenost, proto před koupí každého výrobku může rodině poradit, který typ a jaká tvrdost by pro ně byla optimální. Podmínkou je ale vedení odborníkem – pomůcky nejsou levné a vyplatí se je efektivně využívat.

### Co jsme se tedy dozvěděly nového?

Tak například, že u dětí, které vše okusují, je účelné nejdříve zjistit, z čeho jejich potřeba pramení. Zda se **potřebují cítit**, „**vykousat se**“ z **emocí** nebo **mají zvýšenou potřebu senzorických vjemů**, tedy že jsou tzv. smysloví hledači.

U dětí s poruchou příjmu potravy (tedy dětí, které tolerují jen určité potraviny, struktury, chutě) doporučuje paní Jurištová začít se zkoušením podobné potravy, kterou dítě jí. Chceme-li dítě naučit jíst zeleninu, začínáme nejdříve syrovou, přecházíme přes vařenou

studenou k vařené teplé – ta je totiž nejvíce aromatická, a proto mnohým (i dospělým) nejvíce vadí.



Vyjmenovávat a popisovat jednotlivé **druhy kousáků** nemá smysl – najdete si je na webu [www.kousak.com](http://www.kousak.com) a navíc potřebujete (pod vedením odborníka) zjistit, která z pomůcek je nejvhodnější právě pro vaše dítě. Každopádně prvním orientačním kritériem je míra citlivosti v dutině ústní. Jestliže vaše dítě reaguje přehnaně citlivě na jakékoli podněty (kousky jídla, zubní kartáček apod.), bude pro něj vhodnější pomůcka s hladkým povrchem. Pro výběr zkrátka existuje spousta variant a úhlů pohledu.

**I vy si je můžete vyzkoušet.** Třeba na podobných workshopech. Paní Jurištová je předvádí po celé ČR, stačí sehnat prostory a minimálně 8 účastníků. Třeba jednou zorganizujeme setkání u nás na Barrandově. Pokud byste měli zájem, pište své poradkyni.

*Veronika Strenková, poradkyně rané péče*

## NA SPOLEČNÉ CESTĚ – TÝM OKOLO DÍTĚTE

*Na společnou cestu jsem se s kolegyněmi Janou a Kristýnou vypravily do Zlína na stejnojmenný workshop.*

*Středisko rané péče Educo jej připravilo na závěr svého evropského projektu zaměřeného na multidisciplinární spolupráci. A to je téma, za kterým stojí za to vyjet!*

*Educo v rámci projektu spolupracovalo se zahraničními specialisty, kteří myšlenku tzv. týmu okolo dítěte v praxi uskutečňují. Tým je zaměřen na celostní přístup, který rodině pomáhá zmírnit nadměrnou zátěž plynoucí z mnohdy rozporuplných informací různých specialistů. Jeho smyslem je kromě sjednocení přístupu, redukce mnoha dílčích cílů i nastavení kolektivní kompetence jednotlivých členů týmu, čímž vzniká prostor (zejména úspora času) pro běžný rodinný život.*

Tým okolo dítěte (ang. TAC) poprvé realizoval ve Velké Británii učitel a terapeut Peter Limbrick. Myšlenku pak přejala i další dětská centra, v současné době ji realizuje právě Educo Zlín.

### Co je její podstatou?

Spojení odborníků a rodičů při pravidelných setkáních, na nichž se vytipují základní potřeby dítěte a celé rodiny a stanoví se konkrétní, jednotný plán postupu. Každý z členů týmu do návrhu přispěje svou odborností, ale tyto specializace jsou horizontální, takže všichni členové v rámci týmu mají stejnou „váhu“, přičemž rozhodující slovo má rodič. Důležitou roli sehrává také klíčový pracovník, v Educu zpravidla poradce rané péče, a zejména facilitátor, který celý proces usměrňuje tak, aby byl pro rodiče předvídatelný, jasný a uchopitelný. Facilitátor také představuje pro tým příklad optimálního komunikačního modelu ve vztahu k rodině (rodiče jej znají, důvěřují mu, facilitátor stojí zásadně na straně rodičů, svůj jazyk přizpůsobuje jejich potřebám).

Setkání se odehrávají v prostředí, ve kterém se rodina cítí jistě a bezpečně. V rámci jednání je zásadou pravdivost postojů a informací a otevřenost všech členů týmu. Cíl, tedy návrh plánu, je stanoven předem, informace jsou dávkovány s ohledem na potřeby a možnosti rodiny (princip nezahlcování). Plán se pravidelně vyhodnocuje a reviduje – v našich podmínkách cca dvakrát až třikrát ročně.

### Tým stojí na společně sdílených hodnotách – důvěře, respektu, citlivosti a upřímnosti.

A právě tyto hodnoty jsme na workshopu mohly u všech účastníků pozorovat. A protože cílem projektu bylo přejít od myšlenek k činům a cílem workshopu inspirovat nás ostatní, chystám se pro myšlenku vytvoření dočasného multidisciplinárního týmu nadchnout kolegyni z SPC a spřátelenou ergoterapeutku. Tím, že se „chytnou“ rodiče, jsem si úplně jistá! Takže v jednom z příštích Zpravodajů se můžete těšit na příspěvek, jak se našemu týmu daří i v Praze. A taky si nám, poradkyním, třeba o nějakou (redukovanou) podobu týmu řekněte. Nemáme sice projekt, ale dobrou vůli určitě ano.

*Veronika Strenková, poradkyně rané péče*



## PEČOVAT A ŽÍT

Od poradkyně rané péče jsem dostala informaci ohledně otevření kurzu *Pečovat a žít* pro rodiče dětí s postižením, který pořádá nezisková organizace Spiralis. Do kurzu jsem se přihlásila v podstatě ze zvědavosti a také proto, že moje osobní cesta se v minulém roce velmi dramaticky obrátila a tato nečekaná situace mě přinutila hledat v životě cesty nové, zaměřit se více na sebe a na svůj osobní rozvoj.

Po absolvování kurzu musím říci, že tato setkání patnácti maminek s dětmi nejrozličnějších postižení nejen splnila, ale dalo by se říci i v mnohém předčila má očekávání. Jednotlivá setkání, která se konala ve velmi příjemné kavárně, byla rozdělena na různé části osobního rozvoje a byla vedena vždy velmi sympatickými, ale zároveň profesionálními ženami.

O všem se během našich seminářů živě diskutovalo a tímto propojením maminek mezi sebou jsme si také mohly předávat své dosavadní zkušenosti, informace o dalších možnostech rozvoje pro nás i pro naše děti a už

jenom sdílení našich bolestí, problémů a příběhů mě velmi obohatilo. Pro svou dceru jsem na základě těchto informací našla další speciální terapie a pro sebe si otevřela možnost dalšího osobního i profesního rozvoje.

Jestli chcete najít i vy podobnou inspiraci nebo třeba jen máte chuť sdílet trochu svého trápení s ostatními, tento program bych vám určitě doporučila.

S pozdravem a přáním hodně sil do každodenních radostí i starostí přeje

*Markéta Schnellerová*

**Čas pro sebe**

**PEČOVAT A ŽÍT**

**WWW.SPIRALIS.CZ**

**Vzdělávací program pro pečující**

**Bezplatný**

**Smysluplnost**  
**Energie**  
**Rozvoj**  
**Podpora**  
**Zaměstnání**

**"Mám dceru s kombinovaným postižením. Zažila jsem hodně beznaděje, stresu, vyčerpání. Potřebuju dobít baterky."**  
**Žaneta**

## BESEDA O CVI

*Pracoviště Rané péče Diakonie na Barrandově navštívily 10. 4. 2019 v rámci výměny zkušeností poradkyně z rané péče EDA: Markéta Skalická, která je současně i zraková terapeutka, a Martina Králová – současně i vedoucí SPC.*

EDA cz, z.ú. je organizace zajišťující odbornou pomoc rodinám s dětmi se zrakovým a kombinovaným postižením.

Tématem našeho společného setkání byla **problematika dětí s CENTRÁLNÍM POSTIŽENÍM ZRAKU – CVI** (cortical/cerebral visual impairment).

Společně jsme zhlédly videoukázky z nizozemského filmu organizace Bartiméus o problematice CVI v dětském věku, pozorovaly jsme jejich typické různorodé projevy.

Demonstrovány byly i rizikové faktory, které mohou vést ke vzniku tohoto onemocnění.

Praktické pro naši práci byly rovněž konkrétní ukázky možností nápravy či kompenzace projevů CVI.

### **Zmíníme zde několik nejčastějších potíží a projevů dětí s CVI:**

Orientace v prostoru známém i neznámém (prostor může být pro dítě chaotický, je pro něj těžké najít známé osoby, předměty, neorientuje se při pohybu osob kolem něj).

Orientace na ploše (při větším množství předmětů na stole dítě nenajde ten, který potřebuje).

Orientace v obrázku či textu (nerozpozná od sebe jednotlivé obrázky, znaky, písmena, neorientuje se v knížce na stránce).

Porucha poznávání osob a jejich obličejů (nepoznají je při běžném kontaktu ani na fotografii).

Porucha poznávání emocí a výrazů obličeje (nepozná, zda je osoba veselá, překvapená, zlobí se atd.)

**Kompletní přehled všech projevů, ale hlavně tipů, jak dětem pomoci, obsahuje brožura s výstižným názvem *Dívám se, ale nevidím*, kterou můžete stáhnout zde:**

<https://www.eda.cz/cz/co-delame/publikujeme/brozury>

Pokud si nejste jisti, jak vaše děti zpracovávají zrakové podněty, a pozorujete u nich některý z výše uvedených projevů, můžete kontaktovat přímo organizaci EDA ([www.eda.cz](http://www.eda.cz)) a problematiku konzultovat při posouzení funkcí zraku se zkušenými zrakovými terapeutkami. (Pokud nejste klienty rané péče EDA, je tato služba placená).

*Dáša Němčanská a Alice Pexiederová,  
poradkyně rané péče*



## OHLÉDNUTÍ ZA ZNAKOVACÍM KURZEM

*Letošní jarní znakovací kurz proběhl v době od 3. do 5. 5., tradičně v Bělči nad Orlicí. Přinášíme několik ohlasů z klientských rodin s úvodem naší kolegyně.*

Program kurzu byl pestrý a nenásilně kombinoval výukové o oddechové aktivity. Jednotlivé výukové bloky se skládaly z ukázek znaků, říkanek a pohádek se znaky a večerního neformálního povídání o znakování, logopedii a alternativní komunikaci. Výuku vedly zkušené poradkyně Veronika Strenková z Rané péče Diakonie a Zuzana Sýkorová ze Střediska rané péče Sluníčko. Denních aktivit se účastnili rodiče s dětmi a případně i jejich sourozenci, večerního povídání spíše jen rodiče – klidně s kávou nebo se sklenkou dobrého vína... A s možností probírat jakékoliv téma, nad kterým jim visí otazníky. Rodiny měly také možnost individuální konzultace s logopedkou Martinou Sádovskou,

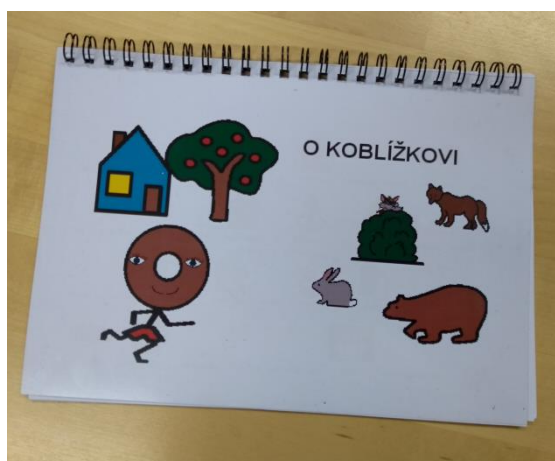
což všichni zúčastnění využili a ocenili. To vše bylo proloženo společnými procházkami do blízkého okolí a výletem do Bělče. Byly to ideální příležitosti k seznámení, společnému sdílení a výměně zkušeností, ale také k přirozenému zavádění znakování do praxe. Atmosféra kurzu byla velmi přátelská a neformální, takže možná pojem „výukový blok“ zní až trochu nepatřičně. Zkrátka pokud někdo chtěl svému dítěti pomoci hledat způsoby komunikace a zároveň sám je objevovat hravou formou, byl v Bělči na správném místě.

*Helena Řeháková, poradkyně rané péče*

Děkuji za laskavý, lidský, přirozený, ale hlavně plně profesionální přístup k dětem i rodičům během celého kurzu znakování.

P. S.: Pohádka o koblížkovi je stejně nejlepší!

*Miroslav Ježek*



Znakovací pobyt v Bělči se nám moc líbil a také pro nás byl nesmírným přínosem. Konal se na moc hezkém místě v těsné blízkosti lesa a byl perfektně zorganizovaný. Musím říci, že jsme se toho za dva dny naučili opravdu hodně a prakticky od té doby doma znakuje. Nečekala jsem, že to mému synovi půjde, protože na pobytu nepůsobil, že by znakování věnoval velkou pozornost. Ovšem doma mě už následující den překvapil, když slova, která zatím nezvládá říkat, začal nahrazovat znaky. Naše komunikace je tím pádem lepší než dřív. I má starší zdravá dcera znakuje ráda, protože jsme se na pobytu naučili znakovat říkanky a písničky. Děláme společně synovi představení a on se od nás učí.

Jen mě trochu mrzí, že jsme znakovací kurz neabsolvovali již dříve. Myslela jsem, že je můj syn malý a znakovat by ještě nezvládl. Určitě by nám to v komunikaci pomohlo. Velké díky patří našim skvělým lektorkám.

Dělaly jste nám pobyt opravdu velice příjemným a rádi na něj vzpomínáme.

*Marie Hejnová*



Začátkem května jsme se s mladším synem Ondrou zúčastnili znakovacího pobytu rané péče Diakonie v Bělči nad Orlicí. Měla jsem z toho jisté obavy, protože synek je hodně aktivní a ačkoli nemluví, je hodně hlučný - hučí a hlučí. Tak jsem nevěděla, jak to ve dvou zmákneme. Se synem jsme tedy občas museli odejít v době bloku nácviku znaků, básniček a pohádek ven na chodbu, aby i ostatní měli možnost se soustředit.

Přesto jsme stihli pochytit znakování v plném rozsahu, dostat to „pod kůži“. Člověk se nesmí bát začít a pak doma pokračovat. Má to smysl! Každý se přece potřebujeme nějak domluvit, naše děti také.

Děkujeme organizátorkám za skvělou organizaci celého pobytu, lidský přístup a zejména za odborné postřehy a povzbuzení.

*Jana Trávníčková*

Znakovacího kurzu jsme se účastnily v sestavě se třemi dětmi a babičkou (bez tatínka) a za nás za všechny posílám celému týmu a skvělé organizaci palec nahoru! Lektorky byly moc milé, ve všem vstřícné, profesionální a s bohatými zkušenostmi. Bylo fajn, že byl kurz doplněn o možnost logopedické poradny. A bylo nám skvěle vyhověno i v rozmístění do pokojů, aby se babička mohla řádně vyspat.

V našem případě se určitě osvědčilo, že jsem k naší šestnáctiměsíční Dorce, kvůli které jsme na kurz jely, vzala i její dvě starší sestry (5 a 9 let). Ač nevěděly, do čeho jdou, nakonec odjížděly s velkým nadšením a touhou na kurz jet znova.

Se znakováním jsme doma měli minimální zkušenost. Zkoušeli jsme ho kdysi u zdravých dcer na základní pojmy a pár zvířátek. U nejmladší ve stejném věku přirozeně reakce nepřišly, díky Downovu syndromu je její vývoj jiný a ručičky dost pomalejší. I když hrubá motorika dopředu jde vcelku dobře. Pár měsíců před kurzem jsme začali se znakováním pomocí instruktážní flashky s brožurkou. Krátce jsem ji s dětmi prošla, ale vlastně jsme neměli úplnou jistotu, jak s tím zacházet. Nějaké znaky jsme zkoušeli, ale možná Dorka ještě neměla tu touhu, nebo my postrádali tu jistotu. Spíše se odvracela a moc se nezajímala. Dělá to i po kurzu, ale my už víme, jak ji nalákat, a více si věříme, že to chce čas. Říčkanky jsou zatím největší hit, je v nich akce. Díky kurzu se do nás znakování „vsáklo jak do houby“, a to doslova. Znakujeme nyní každý den, holky se předhánějí, kdo umí znak dokonaleji, opravují nás a předhánějí se, kdo Dorce říčkanku nebo pohádku předvede.

Troufám si říct, že naše nadšení je hlavně díky pohodě, která na kurzu vládá, příjemnému prostředí a umu lektorek. Ocenila jsem časově nenáročná pásma výuky, které se tak ani nedají nazvat, neboť vše probíhalo velmi neformálně v příjemném prostředí několika málo rodin s dětmi a hravou formou. Volný pohyb dětí v prostoru vůbec nevadil, naopak. Bylo vtipné,

jak děti lezou přes překážky, zkoumají hračky a samy sebe a do toho znakují, potvrzovaly tak svoji multifunkčnost. Ani jsem nečekala, že se všechny děti budou účastnit celého programu. Babička jela spíše na hlídání a procházky se staršími dětmi po okolí. Nakonec se jim ani nikam nechtělo, těšily se vždy na další pásmo nových znaků a já jsem byla ráda, že jsou součástí a naučí se vše přímo od lektorek. Ve skupinovém nadšení to šlo podstatně snadněji. A sama bych jim to takto nikdy nepředala. Nyní dcery prostě ví, že jsou odborně proškolené.



Hned po příjezdu domů dostal od starších zdravých dcer intenzivní kurz znakování i tatínek, aby náhodou o něco nepřišel. Pohádka Koblížek nám zní v uších ještě týden po kurzu a spolu s dalšími říčkankami je na denním pořádku. Dorka si nové říčkanky dost oblíbila. Sama sice žádný znak neudělá, ale začala mít velké snahy si o říčkanky svým osobitým způsobem říkat. Někdy dost hlučně a důrazně, čímž asi naznačuje, že chce tu „akci“, co nedávno zažila. Také zvedání rukou nad hlavu jako schovávání se pod okap jasně říká, že chce svou novou oblíbenou říčkanku o dešti. V komunikaci s námi je nyní akčnější.

Závěrem bych dodala, jak příjemné byly i procházky po okolí, výlet do hospůdky i večerní posezení v duchu předávání a sdílení zkušeností, plus tipy na osvědčené pomůcky. Celé prostředí tábora v Bělči bylo vlídné a hlavně „babyfriendly“. Strava byla dobrá, přijatelná na místní podmínky a buchtičky se šodó byly top. Taky možnost setkání s více rodinami, jejich příběhy, radostmi i strastmi bylo dost obohacující. S některými jsme navázali i další kontakt a bude fajn se potkat a zaznakovat si společně.

Celému týmu tímto chceme moc poděkovat. Znakování nás přesvědčilo o svém smyslu a ještě jsme se dozvěděli i něco navíc. Atmosféra byla moc přátelská a neváhala bych jet znova. Děkuji a přeji všem mnoho úspěchů se znakováním!

*H. Uhlíková*



*Na další znakovací kurz se zájemci mohou těšit v druhé polovině září.*

## INTEGRACE NENÍ JEDINÉ ŘEŠENÍ

*Když má dítě specifické vývojové potíže, může být dobrým řešením speciální mateřská škola nebo třída v běžné mateřské škole.*

Martínek má ztížený start, pochází z rodiny cizinců. Maminka sice mluví česky velmi dobře, ale babička, která s Martínkem tráví hodně času, s ním mluví jen ukrajinsky. Navíc se Martínek od počátku vyvíjel svým tempem, proti vrstevníkům byl pozadu hlavně v komunikačních dovednostech.

A tak se maminka rozhodla přihlásit Martínka do logopedické školky. A je to dobrá volba. V mateřské škole jsou dvě oddělení pro maximálně deset dětí, ve třídě pracují zkušení speciální pedagogové a asistenti. Děti mají každý den logopedii, obvykle po dvou, takže se kromě řeči učí i další dovednosti jako jsou střídání se a vzájemná spolupráce.

Protože školka je součástí velkého areálu školy, mají děti k dispozici i tělocvičnu.

A tak se děti, z nichž velká část má poruchu pozornosti či hyperaktivitu, mohou řízeně

vydovádět a být čilé pro další cílenou práci nebo volnou hru.

MŠ Za Invalidovnou, kam Martínek chodí, přijímá děti na základě doporučení školského poradenského zařízení především z Prahy 8, 9, 7 a 3. Školka je dobře dostupná MHD (metrem či tramvají).

Při návštěvě školky jsem vnímala vstřícný přístup a snahu všech zúčastněných o co nejširší rozvoj jí svěřených dětí. Podrobnější informace o školce, případně škole najdete na [www.zs-mszainvalidovnou.cz](http://www.zs-mszainvalidovnou.cz)

*Veronika Strenková, poradkyně rané péče*



## IQ EMA

*Ema je chytrá a zvědavá holčička. Její rodiče to vědí a chtějí Emě dopřát dobré vzdělání. Jenže jakou školku vybrat, když bydlíte na okraji Prahy a vaše dítě má speciální potřeby? Rodiče hledali pečlivě, ale výběr se podařil až na druhý pokus.*

MŠ Chytráček ([www.iq-school.cz](http://www.iq-school.cz)) trochu mate názvem. Ne že by do ní nechodily bystré děti, ale tím, že primárně nepodporuje jen intelektové schopnosti dětí, ale také jejich – a pro Emu především – schopnosti sociální. Tedy užít si společnost dětí, i když všechny neumějí to, co já. Dokázat pomoci kamarádovi, který je menší či slabší. Vědět, že jídlo na stole „nepřistane“ zničehonic, ale že (a jak) ho rodiče musí připravit...

Ema chodí do školky už druhým rokem. Za tu dobu je tam jako doma. Teď už chodí do třídy větších dětí, připravuje se s nimi na zvládání budoucích školních dovedností, i když bude mít

ještě odklad. Nově má ve třídě kamarádku – hrají si spolu na „doktora“. Ema je zatím pacient, ale věřím, že během příštího roku vyroste v paní doktorku...

Školka je soukromá, má dvě oddělení, registrovanou předškolní přípravu a je zařazena do sítě škol. Svou připravenost pro integraci deklaruje zapojením do evropského projektu Podpora inkluze v mateřské škole Chytráček. A nejsou to planá slova.

*Veronika Strenková, poradkyně rané péče*



## MÍŠA A JEHO ŠKOLKOVÝ SVĚT

Když nadešel čas poznat i jiný svět, tedy školku, přineslo to s sebou pro rodiče rozhodování, jaká školka bude pro Míšu ta nejlepší. Jako všichni rodiče, i ti Míšovi chtěli, aby prostředí nového světa poznával s radostí. A zároveň, aby ho i rozvíjelo a posouvalo dál. Rodiče chtěli vybrat takovou školku, která bude Míšu brát se všemi jeho specifiky, a poskytne mu bezpečné prostředí pro jeho další učení a vývoj. Nakonec přišlo finální rozhodnutí: Míša bude chodit do běžné mateřské školy Chodovická v Horních Počernicích.

A jak se časem ukázalo, byla to ta správná volba! Míša dostal do nového světa svého průvodce, asistentku Majdu. Stali se z nich partáči. Míša ví, že když je v úzkých, má se na koho obrátit. První měsíce byly ve znamení adaptace na nové prostředí a lidi v něm. Míša to zvládl díky podpoře velmi dobře a stal se z něj plnohodnotný člen ve třídním kolektivu. Ve školce se Míša učí spoustě nových věcí a ohromně ho to baví. Citlivý a vstřícný přístup paní učitelky Martiny Králové, paní učitelky Petry Čermákové a asistentky pedagoga Magdaleny Bartošové vytvářejí prostor, kde je každé dítě respektováno a přijato takové, jaké je.

I díky tomu je možné pozorovat Míšu, jak s úsměvem na rtech pobíhá po třídě se svým kamarádem, když si hrají na honěnou. Nejen pro rodiče Míši, ale i pro paní ředitelku Danu Uhrovou, paní učitelku Martinu K. a Petru Č. i pro asistentku pedagoga Magdalenu B., je velmi důležité, aby se Míšovi ve školce moc líbilo, a dělají pro to vše, co je v jejich silách. Díky paní ředitelce Daně Uhrové, která dělá pro své školkové děti maximum, jsem měla možnost nakouknout do Míšova nového světa a vidět na vlastní oči to, jak se integrace Míši do školky všem zúčastněným podařila.

*Kristýna Bezděková, poradkyně rané péče*



## NA FONIATRICKÉ KLINICE V ŽITNÉ ULICI V PRAZE

*Na návštěvu na foniatrickou kliniku jsem se těšila už dlouho. Nejen proto, že velká část našich rodin s dětmi s vývojovou dysfázií tam byla na pobytech nebo se na ně ptá, ale také proto, že ředitelku školy při VFN dělá moje spolužačka... A koncem února to konečně vyšlo!*

Prošla jsem všechna oddělení, kam se „naše“ děti mohou dostat. A jaký jsem z prohlídky měla dojem? Že všechny paní učitelky dělají svou práci rády a že jí rozumějí. Že každé dítě má připravený svůj individuální program (to jsem si i „ověřila“, mohla jsem nahlédnout do složek dvou dětí). Že interdisciplinární spolupráce funguje – paní učitelky jsou v každodenním kontaktu s paní logopedkou a pracují společně s lékařem-foniatrem na co nejpromyšlenějším plánu rozvoje každého dítěte.

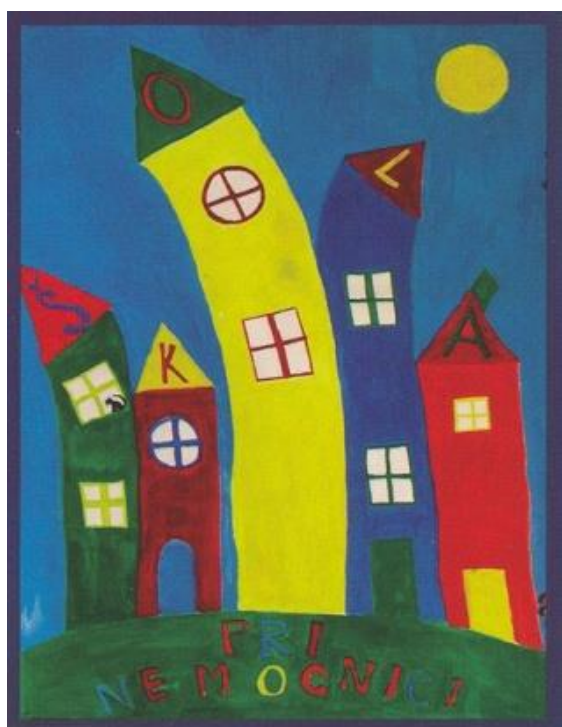
A také jsem si konečně udělala jasno v tom, jaké programy klinika nabízí. Pro vás, kteří se zatím také neorientujete, rekapituluju. Naše rodiny nejčastěji využijí tzv. stacionář, který má dvě podoby – denní a půldenní. Pro rodiny především s většími dětmi ze vzdálených lokalit klinika nabízí čtyřtýdenní pobyt na lůžkovém oddělení. Na základě domluvy je možný pobyt i spolu s rodiči. Nově byl při klinice zřízen i

přípravný ročník pro děti s odkladem školní docházky. Bohužel zde není možné absolvovat celý školní rok, ale pouze intenzivní měsíční pobyt. Pro zařazení do přípravného ročníku je nutné doporučení školského poradenského zařízení (SPC, PPP), ideálně datované na dobu pobytu v ZŠ při VFN. Jediná potíž je v tom, že kapacita míst je především z prostorových důvodů omezená (8 míst v půldenním a denním stacionáři), po 6 místech v přípravném ročníku a ve škole). A zájem je neporovnatelně vyšší. Kdybyste nám chtěli napsat svoje zážitky „z druhé strany“, budeme rádi a uveřejníme v příštím čísle Zpravodaje!

<https://fonia.lf1.cuni.cz/pripravny-rocnik-zs-pri-vfn>

**Dodatek po uzávěrce:** Pro nový školní rok nebude fungovat statut přípravného ročníku, ale třída a aktivity zůstávají v rámci stacionáře.

*Veronika Strenková, poradkyně rané péče*



*V poslední době se se studenty, stážisty roztrhl pytel. Po Johance a Julii přišel Radek. A to byla výzva i změna. Poprvé student psychologie s jasným zadáním, dospělý člověk a muž!*

*Radek dobře věděl, co od praxe očekává. Jím připravený soupis otázek nás překvapil a přiznám – i trochu zaskočil. Při jejich zodpovídání jsem si uvědomila, že mnohé z nich bych si sama nepoložila a že je i pro mě přínosné formulovat své názory, odpovědi...*

Radek pro nás i vás během své praxe u nás připravil pomůcky – naše oblíbené žebříčky, pro předškoláky abecedu (slova a obrázky) a příběhy o emocích (ty ještě upravujeme tak, aby byly pochopitelnější i pro menší děti).

A jako otec malého dítěte se mi Radek osvědčil i na konzultaci. Na základě vlastní zkušenosti poradil rodině, jak pomohl svému synovi překonat strach z horkého jídla – prostě ho na chvíli dal do lednice.

A v lednici je přece všechno studené!

Jednoduché – uvidíme, jak se osvědčí u Johanky...

Čím byla Radkova praxe přínosná pro mě? Kromě výše zmíněného hlavně tím, že jsme si zkusily, jaké je to mít (byť krátce a trochu bokem) muže v týmu. A že by to třeba nebylo nepředstavitelné...

*Veronika Strenková, poradkyně rané péče*

## Citujeme přímo některé Radkovy postřehy z praxe u nás

„V rámci svého magisterského studia psychologie na FF UK jsem měl možnost absolvovat stáž v rané péči Diakonie. Když ji zpětně hodnotím, uvědomuji si, že je důležité zmínit několik faktů a poznatků, které na mě zapůsobily.

**Mile mě překvapil** přehled a erudice pracovníků, minimálně těch, se kterými jsem měl možnost vést delší hlubší rozhovory, které si dovedu představit, že pro ně mohly být i vyčerpávající, mně však velmi dobře posloužily k získání přehledu o službě, jejích světlych i stinných stránkách, o pracovnících a uživateli. Za to jim patří mé velké díky, stejně tak za vstřícný přístup a přijetí. Překvapilo mě milé prostředí a fungování týmu, které na mě působilo skvěle, jevílo se mi založené na vzájemné podpoře po odborné i osobní stránce, humoru a přátelských vztazích, což dle mého může velmi přispívat mj. jak k prevenci syndromu vyhoření, tak k motivaci a schopnosti poskytovat dlouhodobě kvalitní péči a služby. Jsem rád, že raná péče může

dobře fungovat, mít dobré zázemí, pomůcky a prostředky, a poskytovat svoje nadstandardně kvalitní služby navzdory v mnohém problematickému sociálnímu systému, který by i pro jejich lepší fungování (a i fungování jiných sociálních služeb) potřeboval změny a zlepšení. V rámci toho jsem si uvědomoval nutnost a potřebu dobrého vedení organizace, které je schopné zajistit, vyjednat a umožnit samotné fungování služby, její dlouhodobou udržitelnost, kvalitu a zpřístupnění dalším uživatelům. Důkazem kvality snad může být i velký zájem o službu (značně převyšující její momentální možnosti) a vysoké pracovní nasazení pracovníků.

Byl jsem i rád, že jsem **mohl pomoci s tvorbou několika pomůcek využitelných v rodinách**, po odborné stránce byly pro mě **nejvíce přínosné samotné konzultace u uživatelů**, popř. náhledy do dokumentace. To zejména z toho důvodu, že je v nich možno s kontextem vidět konkrétní projevy a manifestaci

znevýhodnění nebo opožděného vývoje, díky čemuž nabývá na důležitosti zejména vývojová psychologie a její poznatky.

Práce rané péče tak na mě pak působila tím dojmem, že se pokouší o konkrétní opatření a poskytování metod a nástrojů, které vývoj dítěte dle známých poznatků podporují a usnadňují rodině i péči.

Dovedu si představit, že účast na konzultacích je z hlediska stáží z mnoha důvodů asi nejvděčnější aktivitou, zároveň ale může působit necitlivě v navštěvovaných rodinách či být organizačně náročnější...

**I na osobní rovině** jako otce dítěte, které věkem spadá do cílové skupiny rané péče, bylo přínosné a zajímavé vidět značné rozdíly, ale i podobnosti mezi dětmi. To u mě vedlo jak k vzájemné inspiraci a předávání různých tipů a rad ohledně výchovy a zvládání dítěte u konzultovaných

rodin, tak ke zlepšení vztahu s vlastním dítětem, větší toleranci, vděčnosti za něj a za jeho drobné každodenní úspěchy.

Přál bych rané péči úspěch do dalších let, jistotu fungování, schopnost uspokojovat poptávku po jejích službách, stále dobré zázemí po materiální i personální stránce, přátelské prostředí a vztahy, a udržení vysokého standardu profesionální péče.“

*Radek Heissler*

#### **Dodatek po uzávěrce:**

Radkova domácí zkušenost s lednicí a strachem z horkého jídla funguje i v rodině Johanky.



*Přinášíme několik postřehů k aktivitám dvou dobrovolnic Josefíny a Zuzany, které aktuálně „dobrovolničí“ ve dvou současných klientských rodinách.*

## ROZHOVOR S JOSEFÍNOU

### Co běžně s Johankou děláváš?

... moc nevím, co na to odpovědět. Prostě s ní trávím čas, chodíme na procházky, hrajeme hry, procvičuju s ní mluvení. Zezačátku jsem s ní nebývala sama, teď už bývám. Rodiče si mezitím zařizují věci, na které jinak nemají čas, což tak bylo plánováno.

Chodím k ní jednou týdně na dvě hodiny už druhým rokem, ale skoro každý měsíc nám to alespoň jednou odpadne.

### Proč ses vlastně rozhodla pro dobrovolnictví v rodině Rané péče Diakonie ?

Měla jsem období, kdy jsem měla míň školy a míň práce a potřebovala jsem k tomu ke všemu něco, v čem bych viděla smysl. To dobrovolnictví splnilo na jedničku.

### Jak to bylo s tvým očekáváním, překvapuje tě během tvé práce něco nebo ses něčeho obávala?

Pořád mě překvapuje, jak moc mi Johanka rozumí, i když se někdy tváří, že ne. Nejvíce jsem se bála, že s ní nedokážu komunikovat, ale to nakonec šlo úplně samo. I když taky to je trochu jako na houpačce. Někdy mi není schopná říct, že má žízeň, a pak mi zničehonic řekne, že se chce koukat na Ratatouille a ať zapnu televizi, i se zvukem. To pak na ni chvíli koukám s otevřenou pusou, než se zmůžu na odpověď.

### Máš pocit, že tě dobrovolnictví nějak změnilo?

Rozhodně mě posunulo co se týče sebevědomí práce s dětmi a i nějaké schopnosti s nimi komunikovat.

### Kdybys měla k dobrovolnictví nalákat někoho dalšího, čím by to bylo, co ti připadá cenné?

Toho je spousta. Jednak to je vazba k dítěti, Johanka je někdo, na koho se fakt těším už od

rána v den, kdy k ní jdu. Jsem taky moc vděčná, jak moc mě práce s dítětem naučila trpělivosti. Když po ní něco chci a ona nereaguje tak, jak bych chtěla, nestačí „přitlačit“, ale naopak, zkusit to jinudy a mírněji. Mám taky pocit, že dělám něco, co má smysl a co mi i třeba trochu jde. A pak i vztahy s rodinou – měla jsem obrovské štěstí na rodinu a jsem moc ráda, že jsem je všechny poznala.

*Josefína Nováková, dobrovolnice*



### A pohled maminky Johanky:

Velmi rádi jsme jako rodina využili nabídky spolupráce s dobrovolnicí, kterou nám zprostředkovala Raná péče Diakonie. Josefína (pro Johanku Fína) k nám dochází jednou týdně na dvě hodiny a věnuje svůj čas intenzivně Johance. Nejvíce si spolu „jen“ hrají, což je aktivita, na kterou vlastně nikdo jiný z rodiny nemá moc čas, a přitom je hrozně potřebná. Johanka se na Fínu velmi těší a ty dvě jsou vynikající kamarádky.

*Martina Balcarová*

## ZUZČINO ZAMYŠLENÍ

O dobrovolnictví jsem začala uvažovat spolu s přemítáním nad svým studijním oborem. Lákala mě speciální pedagogika, ale neměla jsem vůbec žádné zkušenosti, vlastně jsem si neuměla představit, co studium a posléze práce v této sféře obnáší, jaké to je. Zkušenosti jsem postupně získávala, nejprve ve stacionáři Diakonie, kde jsem ale nějak cítila, že to pro mne není úplně to pravé, a brzy mě začala lákat raná péče a její cílová skupina. Zjistila jsem si o rané péči více informací a po první schůzce s pracovníci rané péče jsem začala přemýšlet nad tím, na co si vlastně troufám. Jako dobrovolník jsem měla docházet do rodiny, kde se narodilo dítě s nějakým postižením nebo opožděním ve vývoji. Pamatuju si, že mým požadavkem v té době bylo, aby se jednalo o dítě zhruba dvouleté či starší – neměla jsem vůbec žádnou zkušenost s péčí o miminka, a tak jsem se toho trochu bála a spíše se těšila na společné trávení volného času, hraní si apod. Asi po roce dobrovolnické činnosti a studia sociální práce jsem rodinu náhle z důvodu jejího přestěhování změnila. Tentokrát jsem neměla požadavky snad žádné, chtěla jsem jít tam, kde budou dobrovolníka nejvíc potřebovat. A tak

jsem se dostala k dvouletému Floriánkovi, tomu největšímu bojovníkovi, kterého znám. Jsem úplně fascinována tím, jak to Flóra se svými čtyřmi sourozenci, mamkou a tatškou báječně zvládá, kolik síly se v jeho drobném tělíčku skrývá. Když jsem u něj tak na dvě, tři hodinky, zhruba jednou za dva až tři týdny, pomáhám krmit, přebalovat, hrajeme si spolu. Flóra má rád třeba šimrání, hračky výrazných barev a snad nejraději se nechává nosit a prozkoumává tak všechna zákoutí bytu.

Jsem moc ráda, že jsem mohla hlídáním Flóry třeba dopomoci k tomu, aby si jeho rodiče po dlouhé době zašli „na rande“ nebo aby mu maminka na svět přivedla dalšího bráčku. Po třech letech v rané péči si uvědomuju, kolik mi tato spolupráce dala. To, že jsem získala trošičku zkušeností v oboru, kterému se chci v budoucnosti naplno věnovat, je pomalu to nejmenší. Moc si vážím smysluplně využitého času, posunu v mém vnímání postižení nebo přeuspořádání životních hodnot.

*Zuzana Havelková, dobrovolnice*



## UČÍCÍ VĚŽ JINAK

*Malinké děti pomáhají rády. Možnost účastnit se běžných domácích prací, připojit se k rodičům, když vaří, myjí nádobí nebo něco montují, výrazně podporuje zdravý vývoj dítěte. To si tímto přirozeným a hlavně pro něj zábavným způsobem může rozvíjet celou řadu důležitých dovedností.*

Důležitým aspektem je tam právě ta zábavnost; všechno, co si osvojujeme rádi a s vlastní vnitřní motivací, si pak déle zapamatujeme a umíme to i lépe použít v životě.

Prima pomůckou umožňující dětem pomáhat rodičům je učicí věž, kterou lze dnes již běžně koupit. Jedná se o vysokou stoličku vybavenou zábranami, ve které dítě může bezpečně stát, dosáhne na stůl nebo na kuchyňskou linku bez nebezpečí přepadnutí.

Co ale děti, které ještě samostatně nestojí a přitom už jsou ve věku, kdy by také pomáhat chtěly a mohly?

Rodiče dvouleté Elišky řešení našli: nechali pro ni učicí věž upravit tak, aby v ní mohla u práce klečet nebo sedět. A tak Eliška trénuje klek a navíc ji všechno, co dělá, moc baví, jak je vidět z fotek, které jsme dostali k dispozici.

*Pavla Skalová, poradkyně rané péče*



## HOMEČEK Z KRABICE

*Zbyla-li vám doma krabice od vysavače nebo od jiného rozměrného spotřebiče, zkuste si z ní vyrobit domeček pro děti. Je to rychlé, zábavné a nedá se to zkazit.*

Já jsem nejprve uřezala dvě boční víka a „nastavila“ s nimi dvě zbývající. Slepila jsem je k sobě malířskou páskou. Vznikne tak střecha domečku, která má charakteristický špičatý tvar. Když se vám do toho nebude chtít, nechte střechu klidně placatou.

Ostrým nožem jsem vyřízla okénko, které se dá zprostředk otevřít, a na druhé straně domku výřezem zase vznikla dvířka. Připadá mi výhodné, aby dvířka byla funkční, a tak jsem je prořízla dostatečně veliká a nízko, aby se jimi dítě opravdu mohlo protáhnout a vejít dovnitř. Pak už jsem jen celý domek polepila tapetou a dozdobila černou permanentní fixou. Určitě by se ale dala použít i malířská barva a štětec nebo třeba jen vodovky.

Domeček se hodí na podporu dětí vestoje, které stání právě přicházejí na chuť, ale ještě potřebují oporu. Sedícím a ležícím dětem zase můžeme pověsit od stropu domku vánoční světýlka, a udělat jim tak malý koutek na zrakovou stimulaci.

Anebo necháme děti dělat si s domkem co chtějí podle fantazie. Mohou si tam nanosít deku, polštáře, menší krabice jako skříňku nebo sporák...

Když ho „vybydlí“, odneseme ho zkrátka do tříděného odpadu, kde by bývala krabice skončila stejně.

*Anna Kubeschová, poradkyně rané péče*



## KRESLENÍ NA ZEMI S „PRODLOUŽENOU RUKOU“

*Přinášíme zajímavý tip na výrobu „prodloužené ruky“ na kreslení.*

K výrobě můžeme použít starou zahradní louč, ze které odstraníme baňku na olej. Na její místo vsuneme křídou, kterou upevníme elektrikářskou páskou. Opakovaně lze sundávat a vkládat nové křídý.

U nás se těší dlouhodobému zájmu a využití.

*Jaroslava Veselá*



## ŽEBŘÍK

*Radek, student psychologie, který u nás byl týden na stáži, věnoval část svého času výrobě pomůcky – žebříku. Ten rády užíváme v rodinách, jelikož se jedná o jednoduchou pomůcku, která děti baví a motivuje je k experimentování s vlastním pohybem*

Mezi příčkami žebříku položeného na zemi můžete společně s dítětem chodit střídavou chůzí, skákat snožmo, chodit pozadu či jakkoli vás napadne a bude to pro vaše dítě zábava. Podporujete jeho hrubou motoriku, orientaci v prostoru i koordinaci a rovnováhu. Vyplníte-li jednotlivé prostory mezi příčkami různým materiálem, dáváte tak možnost vnímat ploskou nohy různé povrchy. Kromě samotného pohybu tak podporujete smyslové zpracování, resp. hmatové receptory chodidla. Mezi příčky můžete položit malou rohožku, chlupatou látku, bublinkovou folii, pěnovou podložku apod. Žebřík je možno také postavit a nechat děti prolézat mezi jednotlivými příčkami.



### K výrobě budete potřebovat:

- přibližně 2 m pevného lana na jednu stranu žebříku, tedy 4 m lana dohromady (pokud je záměr žebřík i někam věšet, přičtete ještě 50 cm na každou stranu); průměr lana minimálně 5 mm
- pevné dřevěné laťky délky 40 cm; na obou koncích provrtané dírky – dle šířky lana
- vrtačku k provrtání dřevěných laťek
- při roztřepených koncích lana podle použitého materiálu: zapalovač nebo sirky, lepenku nebo vosk

**Práce je to lehká** (pro někoho může být obtížnější práce s vrtačkou).

**Doba vrtání** je individuální dle schopností, zbytek práce 30 – 45 minut.

### Jak na to:

Vrtačkou vyvrtáme naskrz dírky na obou stranách všech laťek (šířku vrtu přizpůsobíme šířce lana: vrt musí být vždy minimálně o pár mm větší) – jimi bude posléze provlékáno lano. Pokud jsou konce lana roztřepené, je dobré je napřed, dle materiálu lana, scelit a zatavit např. krátkým ožehnutím ohněm, slepit lepenkou nebo horkým voskem (nutno poté chvíli počkat na zaschnutí), a následně rukou stlačit roztřepené konce k sobě.

Nejdříve uděláme na jednom konci lana obyčejný, pevně utažený uzel, zbytek lana provlečeme dírou v laťce. Hned poté uděláme další uzel tak, aby byla laťka obemknuta uzly z obou stran a pevně držela, s minimem prostoru pro její volný pohyb. Poté od uzlu odpočítáme cca 30 – 35 cm a uděláme uzel. Zbytek lana opět provlečeme dírou v další laťce, následuje ihned další uzel. Takto pokračujeme až do požadované délky. Stejně postupujeme i na druhé straně žebříku (pozor na stejnou vzdálenost laťek mezi sebou, aby nebyly nakřivo – lze upravovat manipulací s uzly a jejich posouváním nahoru/dolů). Až provlečeme lano poslední laťkou a zauzlujeme ji z obou stran, je možno nechat buď lanu volné konce (pokud nám vyjde rozdílná délka lan, je možno konce lana zastříhnout a upravit je tak, aby se netřepily), nebo pokud chceme lano i někam zavěšovat, udělat na koncích lana dostatečně široká, pevně utažená oka. Je nutné předem počítat s tím, že závěsná varianta, vzhledem k nutnosti vytvoření záchytného oka, vyžaduje delší lano (popř. lze snížit počet laťek, čímž se získá pro oko prostor navíc).

*Markéta Pekárková, poradkyně rané péče,  
a Radek Heissler*

*Teploty pomalu stoupají a léto se nezadržitelně blíží. Zmrzlinové stánky potkáváme na každém rohu, ale ne vždy receptury vyhovují dietním omezením dětí... Není nic jednoduššího než využít domácích surovin a jednoduše trochu ledového osvěžení připravit doma*

### Sorbet

#bezpridanéhocukru #glutenfree #lactosefree  
#eggfree #vegan

Základem sorbetu je jen ovoce, na své si tedy přijdou i děti, které nesmí laktózu nebo vajíčka.

- 200 g jahod
- 100 g banánu
- pár kapek citrónu
- případně doslazení dle chuti

**Postup:** Všechny ingredience důkladně rozmixujeme. Směs dáme zpracovat do zmrzlinovače, případně plníme do formiček na nanuky a zamrazíme dle potřeby. Zmrzlinu si také můžete alternativně připravit ve vysokorychlostními mixéru ze zmražených kousků ovoce.



### Krémová zmrzlina

#bezpridanéhocukru #glutenfree #eggfree

V základu ovoce s mascarpone, skvělá kombinace bez vajíček a přidaného cukru. Pokud použijete kešu máslo, výsledek bude akceptovatelný i pro vegany a děti s nesnášenlivostí mléka.

- 250 g ovocného pyré
- 100 g mascarpone/ kešu másla
- ovoce, ořechy či sirup na ozdobu

**Postup:** Připravíme si ovocné pyré a společně s mascarpone jej spojíme v hladký krém (můžeme buď využít mixéru, ručního šlehače či metly). Směs dáme buď zpracovat do zmrzlinovače, anebo ji na několik hodin umístíme do mrazáku (promíchávat doporučuji několikrát do hodiny), případně využijeme formiček na nanuky. Dobrou chuť!

Markéta F. H., blog [www.chefmum.cz](http://www.chefmum.cz)

Copyright © 2018 Raná péče Diakonie  
All rights reserved.

## Diakonie ČCE - středisko Praha

Vlachova 1502/20

Praha 13

15500

[www.diakonie-praha.cz](http://www.diakonie-praha.cz)



## Pracoviště Rané péče Diakonie:

Machatého 683/10, Praha 5

Pod Svatoborem 56, Sušice

Jindřichova 337, Děčín

## Kontakt:

tel: 235 518 392

e-mail: [info@rana-pece.cz](mailto:info@rana-pece.cz)

[www.rana-pece.cz](http://www.rana-pece.cz)

[www.facebook.com/RanaPeceDiakonie](https://www.facebook.com/RanaPeceDiakonie)

č.ú. 0127747339/0800

.



## Vedoucí rané péče:

PhDr. Kateřina Štinglová

## Poradkyně rané péče:

Mgr. Barbora Jiráková

Mgr. Alena Kunová

Mgr. Markéta Pekárková

Mgr. Pavla Skalová

Mgr. Veronika Strenková

Bc. Barbora Kremlová

Mgr. Jana Londinová

Mgr. Kristýna Bezděková

Bc. Alice Pexiederová

Mgr. Helena Řeháková

Mgr. Anna Kubeschová

Mgr. Pavla Těhníková (na RD)

Mgr. Ewa Svoboda (na RD)

## Sociální pracovnice:

Mgr. Lucie Černíková

## Koordinátorka:

Petra Dušánková

Bc. Alexandra Chomiszaková (na RD)

## Ředitel Diakonie ČCE - středisko Praha:

Mgr. Jakub Suchel

## Koordinátorka služeb střediska

### Diakonie Praha:

Bc. Andrea Vachtlová,, Dis

## Koordinátorka PR a FR:

Mgr. Barbora Dukátová

Děkujeme paní **Jitce Rohanové**  
za korekturu tohoto vydání a **všem**  
**statečným přispěvatelům**