



Zdravíme všechny čtenáře na začátku roku 2020!

Co si můžete v tomto čísle Zpravodaje přečíst? Nejprve se krátce ohlédneme za loňským rokem a vzápětí se vrhneme do novinek toho letošního. Tou zásadní novinkou je nová podoba našeho webu, který doporučujeme k návštěvě, ať už se cítíte být v rané péči mazáky, nebo jste čerstvými nováčky. Tým poradkyň je nyní stabilní a větší, v Plzeňském kraji již kolegyně dokonce stihly realizovat znakovací setkání.

Dále se s vámi podělíme o poznatky ze svých vzdělávacích aktivit, které některé z nás absolvovaly v nedávné době jak mezi posluchači, tak za pultíkem pro přednášející. Po dvou letech zase proběhl Rehaprotex, který jsme navštívily, aby nám neunikly novinky ani v oblasti rehabilitačních a kompenzačních pomůcek.

Opět nechybí ani rubrika, kde recenzujeme některou z knih z naší knihovny, tentokrát Kryštof Adéhádě.

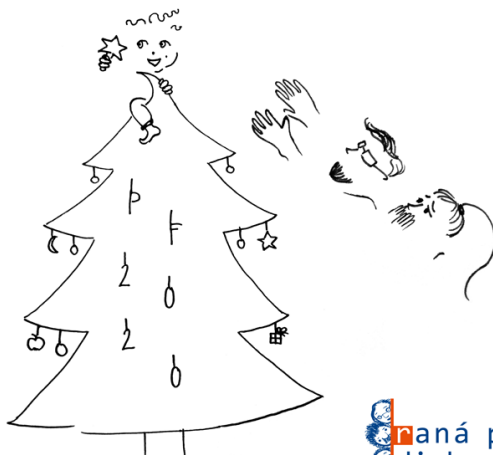
Mezi školní zařízení, které jsou vstřícně nastavena potřebám našich klientských rodin, patří i školka v Hostivících a na Praze 8

i přípravný ročník školy v Benešově. O nich si můžete přečíst v rubrice *Integrace je legrace*. Na závěr jsou tu i příspěvky z rodin o využití pomůcek, ale i o tom, jak cenní pro fungování a podporu rodiny jsou babička a děda a jak konkrétně pomáhají. Úplně nakonec můžete vyzkoušet některý ze zdravých receptů.

Inspirativní čtení a samé dobré vyhlídky v roce 2020 přeje za celý tým

*Alice Pexiederová, poradkyně rané péče*

PŘEJEME KRAŠNÉ VYHLÍDKY V ROCE 2020



# OBSAH

[NAŠE OHLÉDNUTÍ ZA ROKEM 2019](#) (str. 3)

[NOVINKA LETOŠNÍHO ROKU: SPUŠTĚNÍ NOVÉHO WEBU](#) (str. 4)

[ROZRŮSTÁNÍ NAŠEHO TÝMU](#) (str. 5)

## VZDĚLÁVÁME SE A VZDĚLÁVÁME

- [ZNAKOVACÍ HRÁTKY V KLATOVECH](#) (str. 6)
- [KONFERENCE AUGMENTATIVNÍ A ALTERNATIVNÍ KOMUNIKACE](#) (str. 7)
- [PRAŽSKÝ LOGOPEDICKÝ DEN 2019](#) (str. 8)
- [ÚVOD DO HANDLE PŘÍSTUPU](#) (str. 9)
- [VELETRH REHAPROTEX A KONFERENCE MEZI RESORTY](#) (str. 10)

## PŘEČETLI JSME

- [PAVLÍNA BRZÁKOVÁ – KRYŠTOF ÁDÉHÁDĚ](#) (str. 11)

## INTEGRACE JE LEGRACE

- [SMĚROVKA: INTEGRACE – HOSTIVICE](#) (str. 12)
- [S MOTÝLÍ LEHKOSTÍ...](#) (str. 14)
- [KONZULTACE V PŘÍPRAVNÉM ROČNÍKU](#) (str. 15)

## NA NÁVŠTĚVĚ

- [NA PROHLÍDCE V ARMANDI THERAPY CLINIC](#) (str. 16)

## ZKUŠENOSTI Z RODIN

- [HOMESHARING](#) (str. 17)
- [OPIČÍ DRÁHA - JAK JI POUŽÍVÁME](#) (str. 18)

## SAMODOMO

- [CHVÁLA PRARODIČŮM](#) (str. 19)

## RECEPT

- [ZDRAVÝ LIPÁNEK](#) (str. 21)
- [SEMÍNKOVÝ CHLEBA](#) (str. 21)

[KONTAKTY](#) (str. 22)

Začátek roku si vždycky tak nějak říká o bilancování toho předchozího, přijměte tedy pozvánku k malému ohlédnutí!

Událostí největší byly oslavy 25. výročí vzniku Rané péče Diakonie. Nejenže se vyvedly, ale my můžeme jen konstatovat, že do druhého čtvrtstoletí vstupujeme jako služba, která ví, co dělá, kam směřuje, a je postavená na jasně definovaných hodnotách.

K velkým změnám došlo v týmu; někdo odešel (hlavně za radostnými mateřskými povinnostmi), někdo jiný přišel. Těch příchozích bylo víc, je nás tedy v týmu tolik jako nikdy předtím: sedmnáct! Díky většímu týmu se malinko daří zkracovat dobu, po kterou na zahájení služby čekají noví zájemci; v tuto chvíli je to už „jen“ kolem 6 měsíců (ovšem pro rodinu s miminkem, kterému byla právě stanovena diagnóza, se půlrok může zdát nekonečně dlouhý...)

Stinnou stránkou rozrůstání je skutečnost, že nám začíná být malá centrální kancelář na Barrandově. Ale znáte to, když se mají lidé rádi, lépe se i směstnají na malém prostoru...

Naštěstí nejsme odkázáni jen na kanceláře, gró naší práce je v terénu, tedy přímo v domácnostech klientských rodin. Těch, které jsme navštěvovali v roce 2019, bylo **382**; dohromady jsme zde absolvovali **1719 konzultací**. Jezdíme do čtyř krajů

(pohled na mapu napoví, že působíme od Šluknovského výběžku až po Český les), jen na cestách jsme strávili **9856 hodin** a najeli **96 582 km**. Z výše uvedeného je jasné, že auta jsou naším základním a naprosto nezbytným pracovním prostředkem: v loňském roce se vozový park rané péče rozšířil na **6 vozů**, což však bohužel stále nestačí. Nepodařilo se zajistit druhé auto pro Plzeňský kraj, a tak teď řešíme zapeklitou otázku, jak zajistit ze zákona terénní službu bez možnosti se do terénu dostat.



Přes všechny drobné těžkosti vstupujeme do nového roku jako obvykle s radostně zvědavým očekáváním, co nám přinese. Však také humor, legrace a radostná atmosféra patří mezi naše základní hodnoty!

za tým Rané péče Diakonie

*Pavla Foster Skalová, poradkyně rané péče*



Začátkem letošního roku se po čtyřech letech přemýšlení, psaní, přeskupování, dohadování a vyladování zrodila nová tvář i obsah našeho webu ([www.rana-pece.cz](http://www.rana-pece.cz)). Starý dosloužil – jak ukončením vývoje a distribuce programu Adobe Flash, jehož přičiněním probíhaly naše milé „babky“, které pro nás kdysi nakreslila Galina Miklínová, celým bytečkem (menu), tak zastaralým obsahem a nešikovnou obsluhou. Ty „babky“, to jsme v prehistorii naší rané péče byly my tři zakladatelky – Pavla, Veronika, Alena. Dnes by nás probíhalo sedmnáct, a to, uznajte, jsme už Galině nemohly udělat.

Nový web by měl nejvíc sloužit lidem, kteří hledají podporu a pomoc v nové situaci, v níž se ocitli narozením dítěte se speciálními potřebami, a v zaheslované sekci také vám, kteří službu užíváte. O obsah webu se postupně starala spousta lidí od nás: Ewa Svoboda, Kateřina Štinglová, Lucka Černíková, Alena Kunová – a také další poradkyně, které žádaly rodiny o natočení videí, fotky, zkušenosti. A moc, moc důležitá byla pomoc zvenku!

Konkrétně od dvou mladých mužů - Vojty Rybáře, který měl prima nápady, jak informace strukturovat a obrazově zajímavě a prakticky sdělit, Václava Kuny s rukou programátorsky výkonnou, a od jednoho muže „středněvěkého“, Martina Rybáře, který vymýšlel a kreslil grafické prvky.

Všichni pracovali dobrovolně a říkali a i vypadali, že rádi!

Oslavu spuštění webu a poděkování všem tvůrcům webu včetně pana Klímy z Kladna, který nám od doby, kdy jeho rodina měla co společného s ranou péčí (20 let), zajišťuje webhosting, odsouváme na jarní měsíce. Místo: hospůdka U Lasíků v Úněticích u Prahy. Převažující nápoj: hádejte! Chcete-li vědět, kdy to bude, zeptejte se své poradkyně. Rádi vás uvidíme!

*Alena Kunová, poradkyně rané péče*

[Raná péče](#)[Pro zájemce ▼](#)[O nás](#)[Podpořte nás](#)[Pro klienty](#)[Kontakt](#)

## Raná péče Diakonie

**Jsme tu pro rodiče, kteří mají obavu o vývoj svých dětí.**

Provázíme rodiny v období po narození dítěte s postižením nebo po zjištění rizika ve vývoji. Pomáháme rodinám nalézt vnitřní zdroje, které jim umožňují vychovávat dítě v přirozeném prostředí a v co největší míře zachovat dosavadní způsob života.

V novém roce je to už jistota: nové kolegyně, které zkoušely, jestli je raná péče a práce u nás v Diakonii pro ně to pravé, u nás zůstanou! Hledaly jsme šikovné lidi do týmu – náhradou za Pavlu Těhníkovou, Ewu Svobodu a Báru Kremlovou, které jsou se svými miminky na mateřské dovolené. A také proto, že Středočeský kraj naznal, že je zapotřebí rané péče víc, a přijali jsme jeho pověření na další pracovní úvazky. A také proto, že Plzeňský kraj, kde bylo úvazku třeba, nám ho přiznal s tím, že máme najít na jeho financování peníze jinde, tak jsme je našli (a s nimi i prima poradkyni).

Je nás teď tedy již sedmnáct. A to z původní jedné v roce 1994, dvou v roce 1995, tří v roce 1997, čtyř v roce 2008... Nově se tedy potkáte (nebo už potkáváte) se Zuzkou Havelkovou, Katkou Šmolíkovou, Adélou Závorkovou, Monikou Menclovou.

Spolu s poradkyněmi k nám nastoupila i naše milá vedoucí Anna Slováčková.

Na [www.rana-pece.cz](http://www.rana-pece.cz) nás uvidíte v kompletní sestavě!

*Alena Kunová, poradkyně rané péče*

**Tým Rané péče Diakonie**

Pracoviště Praha:

|                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p><b>Mgr. Anna Slováčková</b><br/>Vedoucí rané péče<br/>Tel.: 731 633 025<br/>E-mail: <a href="mailto:aslovackova@rana-pece.cz">aslovackova@rana-pece.cz</a></p>              |  <p><b>Petra Dušánková</b><br/>Koordinačka rané péče<br/>Tel.: 731 668 406<br/>E-mail: <a href="mailto:pusankova@rana-pece.cz">pusankova@rana-pece.cz</a></p>                            |
|  <p><b>Mgr. Alena Kunová</b><br/>Zastupující vedoucí, poradkyně rané péče<br/>Tel.: 731 445 534<br/>E-mail: <a href="mailto:akunova@rana-pece.cz">akunova@rana-pece.cz</a></p> |  <p><b>Mgr. Lucie Černíková</b><br/>Sociální poradenství (po-čt 9 – 14 hod.)<br/>Tel.: 731 664 480<br/>E-mail: <a href="mailto:lcernikova@rana-pece.cz">lcernikova@rana-pece.cz</a></p> |
|  <p><b>Mgr. Veronika Strenková</b><br/>Poradkyně rané péče<br/>Tel.: 731 445 503<br/>E-mail: <a href="mailto:strenkova@rana-pece.cz">strenkova@rana-pece.cz</a></p>           |  <p><b>Bc. Alice Pexiedorová</b><br/>Poradkyně rané péče<br/>Tel.: 734 793 940<br/>E-mail: <a href="mailto:pechiedorova@rana-pece.cz">pechiedorova@rana-pece.cz</a></p>                |
|  <p><b>Mgr. Jana Londinová</b><br/>Poradkyně rané péče<br/>Tel.: 734 788 933<br/>E-mail: <a href="mailto:jlondinova@rana-pece.cz">jlondinova@rana-pece.cz</a></p>             |  <p><b>Mgr. Anna Kubeschová</b><br/>Poradkyně rané péče<br/>Tel.: 734 832 431<br/>E-mail: <a href="mailto:akubeschova@rana-pece.cz">akubeschova@rana-pece.cz</a></p>                   |
|  <p><b>Mgr. Markéta Pekárková</b><br/>Poradkyně rané péče<br/>Tel.: 739 547 830<br/>E-mail: <a href="mailto:pekarkova@rana-pece.cz">pekarkova@rana-pece.cz</a></p>            |  <p><b>Mgr. Kristýna Bezděková</b><br/>Poradkyně rané péče<br/>Tel.: 739 547 829<br/>E-mail: <a href="mailto:kbezdekova@rana-pece.cz">kbezdekova@rana-pece.cz</a></p>                  |
|  <p><b>Bc. Zuzana Havelková</b><br/>Poradkyně rané péče<br/>Tel.: 776 848 033<br/>E-mail: <a href="mailto:zhavelkova@rana-pece.cz">zhavelkova@rana-pece.cz</a></p>            |  <p><b>Mgr. Kateřina Šmolíková</b><br/>Poradkyně rané péče<br/>Tel.: 731 112 637<br/>E-mail: <a href="mailto:ksmolikova@rana-pece.cz">ksmolikova@rana-pece.cz</a></p>                  |
|  <p><b>Bc. Adéla Závorková</b><br/>Poradkyně rané péče<br/>Tel.: 731 175 477<br/>E-mail: <a href="mailto:azavorkova@rana-pece.cz">azavorkova@rana-pece.cz</a></p>             |                                                                                                                                                                                                                                                                           |

Pracoviště Horažďovice

|                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p><b>Mgr. Pavla Foster Skalová</b><br/>Poradkyně rané péče<br/>Tel.: 731 445 502<br/>E-mail: <a href="mailto:pskalova@rana-pece.cz">pskalova@rana-pece.cz</a></p> |  <p><b>Bc. Monika Menclová, DiS</b><br/>Poradkyně rané péče<br/>Tel.: 603 822 601<br/>E-mail: <a href="mailto:mmenclova@rana-pece.cz">mmenclova@rana-pece.cz</a></p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Pracoviště Děčín:

|                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p><b>Mgr. Barbora Jiráková</b><br/>Poradkyně rané péče<br/>Tel.: 734 179 182<br/>E-mail: <a href="mailto:bjirakova@rana-pece.cz">bjirakova@rana-pece.cz</a></p> |  <p><b>Mgr. Helena Řeháková</b><br/>Poradkyně rané péče<br/>Tel.: 731 66 44 83<br/>E-mail: <a href="mailto:hrehakova@rana-pece.cz">hrehakova@rana-pece.cz</a></p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



## ZNAKOVACÍ HRÁTKY V KLATOVECH

Nový rok odstartovala Raná péče Diakonie v Plzeňském kraji stylově – v sobotu 11. ledna jsme pořádali Znakovací hry pro naše klienty v klatovské Berušce. Přišlo skvělých 14 účastníků – kromě rodičů a babiček i paní učitelky a asistentky z „našich“ mateřských škol a odbornice na orofaciální stimulaci.

Pavla Foster Skalová svým zábavným způsobem všechny vtáhla do našich hrátek. Na úvod nastínila teoretický základ komunikace, doplněný o své praktické zkušenosti z rané péče. Společně jsme se zamysleli i nad výhodami a nevýhodami znakování. Samozřejmě jsme si zopakovali slovní zásobu, abychom se po obědě mohli směle pustit do znakování pohádek! Všechny čtyři skupinky do toho vložily své nadání a elán a výsledek byl skvostný! Z fotek takový zážitek není – a bohužel asi nepoznáte Mášenkou a tři medvědy, Kočičku a pejska, jak pekli dort, Slípku Pipku a Kotátko, které zapomnělo mňoukat.



Kromě toho, že se Pavle podařilo vtáhnout do znakování lidičky blízké dítěti, povedlo se v sobotu i cosi více – kolem každého z dětí se tu sešlo několik osob, takže si ve skupince mohly zkusit znaky „šít na míru“ konkrétnímu dítěti. Pokud se podaří v tomto trendu pokračovat, je náš sen „týmu kolem dítěte“ reálný – jen více takových odborníků, kteří do toho s námi a rodinami půjdou!



Máme radost, že se sešla taková skvělá parta, a doufáme, že si všichni užili hodně legrace a elán do znakování si přenesou i do svých domovů a zaměstnání!

Moc děkujeme paní Lucii Bechyňové, která nám v Berušce zajistila skvělé zázemí, a těšíme se na další milou spolupráci!

*Monika Menclová, poradkyně rané péče*

Projekt [Raná péče Diakonie - rozšíření přímé péče pro rodiny Plzeňského kraje](#) je podpořen **Nadací rozvoje občanské společnosti z prostředků The VELUX Foundations**

**NROS**  
Nadace rozvoje občanské společnosti

  
**Včasná pomoc  
dětem**

**THE VELUX FOUNDATIONS**  
VILLUM FONDEN ✕ VELUX FONDEN

## KONFERENCE AUGMENTATIVNÍ A ALTERNATIVNÍ KOMUNIKACE

*V prosinci minulého roku proběhla v Táboře dvoudenní národní konference AAK. První den byla jejím hostem paní Aldona Mysakowska-Adamczyk z Polska, logopedka, která se kromě obecnějších témat komunikace zabývá i předčtenářskými dovednostmi u předškoláků – uživatelů alternativní komunikace. Další přednášející, jejíž příspěvek mě zaujal, byla paní Marcela Jarolímová, speciální pedagožka a Bobath-logopedka z SPC Nautis, která hovořila o faktorech ovlivňujících řeč u dětí s vícečetným postižením. Druhý konferenční den byl věnován práci v sekcích, kde se uplatnila naše zkušenost s podporou komunikačních dovedností dětí raného věku (Pavla Foster Skalová: Komunikovat znamená být spolu; Alena Kunová: AAK ve třídě běžné mateřské školy).*

Gramotnost je v našem dnešním životě nezbytností jak vzdělávání, tak praktického života. Lidé, kteří nemohou pro svoje postižení komunikovat mluvenou řečí, mají učení čtení značně znesnadněno jednak omezením ve znalosti jazyka, obtížích ve zrakově sluchovém dekódování (je třeba těžké porozumět významu zrakově nebo sluchově vnímané sekvence „P-E-S“), a konečně i nízkým očekáváním ze strany okolí a mnohdy omezenému přístupu k tištěným informacím. Je nezbytné seznamovat děti s písmem, třeba i jen globálně vnímaným, co nejdříve a nejčastěji. Také se snažit co nejvíce podporovat jazykový vývoj – tvořit aktivně užívanou slovní zásobu, věnovat pozornost větné stavbě.

Příspěvek paní Jarolímové byl věnován rozvoji řeči (resp. tvoření hlásek) na základě vývoje pohybů jazyka, k němuž přispívá i konzistence stravy a technika krmení. Děti s poruchou senzoryckého vnímání, jejichž mozek nedostatečně zpracovává podněty z prostředí a z vlastního těla, mohou na mnoho běžných

podnětů – zrakových, sluchových, chuťových, čichových, na texturu jídla – reagovat nepřiměřeně. Častěji si všimneme zvýšené citlivosti v oblasti jídla a krmení, která se projevuje tím, že si dítě jídlo hodně vybírá, některé vůbec nepozře a jiného se dožaduje, ochutnává špičkou jazyka, má tendence dávit nebo zvracet. Pak záleží na dobré technice krmení dítěte a konzistenci stravy tak, abychom vývojově správně stimulovali pohyby jazyka při zpracování jídla v pusince. Se správným nastavením způsobu krmení by měl pomoci logoped, proškolený v technice orofaciální regulační terapie podle Castilla Moralese nebo v Bobath terapii.



Druhý konferenční den byl „náš“. Kolegyně Pavla F. Skalová prezentovala způsoby a pomůcky, které v rané péči užíváme k podpoře komunikačních dovedností raného věku, uplatnilo se i několik videí z rodin s pěkně zachycenými komunikačními situacemi. Můj příspěvek byla kazuistika – příběh hledání způsobu alternativní komunikace pro chlapečka s Downovým syndromem, postupně ve dvou školkách. Ze zjištění, že způsoby podpory, které běžně uplatňujeme, jsou pro účastníky konference zajímavé a inspirativní, jsme měly radost!

*Alena Kunová, poradkyně rané péče*

## PRAŽSKÝ LOGOPEDICKÝ DEN 2019

V Říjnu proběhl v prostorách kongresového centra nemocnice Na Homolce již třetí ročník konference Pražský logopedický den. Byl věnovaný problematice dítěte s narušenou komunikační schopností.

Na začátku nás paní Lenka Felcmanová z **České odborné společnosti pro inkluzivní vzdělávání (ČOSIV)** informovala o důležitých legislativních změnách týkajících se povinného předškolního vzdělávání (povinný rok předškolního vzdělávání a vše k tomu). Dál ve své prezentaci prošla jednotlivé změny k novele vyhlášky č. 27/2016 sb. Jde hlavně o individuální plány pedagogické podpory a doporučení ŠPZ. Spoustu zajímavých informací k této problematice najdete na webových stránkách ČOSIV. Na těchto stránkách <https://www.podporainkluze.cz/> je také hodně inspirace přímo pro rodiče i učitele: pomůcky, metody a postupy, inspirace ze zahraničí. Všichni mají také možnost obracet se na ČOSIV s dotazy o čemkoliv kolem inkluzivního vzdělávání. Paní Felcmanová i další odborníci z týmu mají velmi dobrý přehled o všem, co se v oblasti inkluze děje a co může být pro laika někdy velmi nesrozumitelné.

[https://cosiv.cz/cs/kontakt\\_new\\_cz/](https://cosiv.cz/cs/kontakt_new_cz/)

Další zajímavý příspěvek přednesla paní Lenka Hečková. Představila nám preventivní program PBIS – **Podpora pozitivního chování dětí a žáků**, který se v praxi uplatňuje již delší dobu v zahraničí. Společnost pro inkluzivní vzdělávání přináší tento program do ČR. Program je určený pro školní prostředí a pomáhá k tvorbě pozitivní atmosféry ve třídě.

*„Cílem efektivní podpory chování není vytvořit »bezchybné« žáky, ale poskytnout jim to nejoptimálnější prostředí pro podporu jejich růstu za využití výzkumem ověřených strategií, které žáky vedou.“*

ČOSIV na svých webových stránkách nabízí materiály, které metodu představují: <https://www.podporainkluze.cz/material/pbis-podpora-pozitivniho-chovani-deti-a-zaku/>

Další odborné příspěvky se zaměřily na diagnostiku a výzkum v oblasti logopedie: Alžběta Větrovská Zemánková: Diagnostické markery vývojové dysfázie  
Gabriela Seidlová Málková: Diagnostika předpokladů rozvoje gramotnostních dovedností.



Logoped Jan Desort přinesl zajímavé a živé povídání o zkušenostech balbutiků s reakcí okolí na jejich neplýnulost v řeči. Mluvil o tom, jak je dobré dát každému dostatek času a prostoru, aby se mohl dobře vyjádřit, říct, na co v tu chvíli myslí a co je pro něj důležité. To je určitě něco, co bychom si mohli odnést z konference celkově – chuť dát prostor a dostatek času při komunikaci všem, kteří by nám rádi něco pověděli a nejde to tak rychle, jak bychom si představovali. Trochu uspěchané tempo komunikace zpomalit a hlavně umět dobře naslouchat.

*Barbora Jiráková, poradkyně rané péče*



## ÚVOD DO HANDLE PŘÍSTUPU

HANDLE je neurovývojová terapie, která vychází z poznatků o plasticitě mozku a vlivu stresu na učení. Jak a v čem může tato metoda pomoci dětem s různými neurovývojovými obtížemi nebo obtížemi v učení?

Na to se snaží odpovědět kurz „Úvod do HANDLE přístupu“. Pořádají ho již několik let manželé Jana a Paul Baptie. Hlavním motem HANDLE přístupu je *„Pomáháme neobyčejným lidem dělat obyčejné věci“*.

V úvodním kurzu lektoři ukazují způsoby jejich práce s dítětem, vysvětlují základní pojmy terapie. K tomu první den představí i několik jednoduchých HANDLE aktivit, které lze dělat s dítětem pravidelně doma. Na začátku kurzu si nejprve vyzkoušíte, co se děje v našem těle, když pociťuje stres, napětí nebo úzkost. A jak tento stav v učení vůbec nepomáhá...

Na tento úvod navazuje seznámení se s principy „Jemného posilování“ – tedy jak navodit takovou atmosféru, aby vůbec mělo smysl v tuto chvíli sebe nebo dítě něco učit, něco nového poznávat. Protože terapie pracuje často s dětmi, které nemluví a neumějí vyjádřit, co se s nimi v tu chvíli děje, lektoři vás učí poznat takové stavy dítěte, kdy je třeba s učením přestat, kdy nemá pokračování smysl („Změny stavu“).

Moc se mi na kurzu líbilo, jakým způsobem manželé Baptieovi k dětem přistupují. Umějí hledat a najít jemné rozdíly v chování a projevech každého dítěte. Tyto rozdíly pečlivě sledují a snaží se každou aktivitu dělat jen tehdy, když vidí opravdový zájem dítěte a mohou předpokládat, že aktivitu přijme. Říkají: *„Chování je komunikace“*.

Znovu jsem si potvrdila, jak důležité je sledovat i sebemenší pokus dítěte vyjádřit své pocity

a hlavně umět správně interpretovat jeho chování. Komunikaci s dítětem se věnujeme spolu s rodinami v rané péči velmi často, je to jedna z priorit naší práce. A správné porozumění dítěti je prvním předpokladem a základem této komunikace. Jak předcházet stresu anebo snížit senzomotorický stres u dítěte je to, co rodiče často trápí. A právě na tyto otázky se lektoři kurzu snaží zajímavě hledat odpověď.

Ještě několik organizačních poznámek:

- Jana Paul Baptieovi pořádají své kurzy v Brně, Ostravě, ale nyní aktuálně daleko častěji i v Praze.
- Na úvodní kurz navazuje dvoudenní kurz druhého stupně.
- Informace můžete získat na stránkách projektu Rozvoj hrou.
- Manželé Baptieovi intenzivně spolupracují se zakladatelkou projektu Lindou Cecavovou a dalšími odborníky v projektu.
- Je možné si s nimi domlouvat individuální konzultace, které se týkají přímo vašeho dítěte.

*Barbora Jiráková, poradkyně rané péče*



## VELETRH REHAPROTEX A KONFERENCE MEZI RESORTY

Poslední čtvrtek října jsme se s kolegyní vypravily do Brna na **veletrh Rehaprotex**, na kterém jsou k vidění rehabilitační, kompenzační, protetické a ortopedické pomůcky.

Veletrh se konal po dvou letech a my jsme se mohly pokochat několika novinkami na trhu. Jednou z nich je firma Rehabiflexx, která vyrábí a distribuuje rehabilitační pomůcky, jako třeba parádní a elegantní kočárek JOGERR nebo EIO. Rehabiflexx je na českém trhu opravdu teprve chvíli, a tak se těšíme, až se spolu i s kolegyněmi podrobně seznámíme s jejich produkty, o setkání už jednáme!

Další novinkou je skutečnost, že původně zlínská organizace Za sklem, která pomáhá rodinám s dětmi s poruchou autistického spektra, se nedávno rozšířila. A to i do Prahy! Právě v Praze nabízí sociálně aktivizační služby pro rodiny s dětmi s PAS, sociální rehabilitaci pro osoby s PAS a také pořádá osvětové akce.

Kromě veletrhu rehabilitačních pomůcek jsme se v Brně zúčastnily také **konference Mezi**

**rezorty**, jejímž hlavním tématem byla spolupráce odborníků napříč obory.



Poslechnout jsme si tak mohly mimo jiné příspěvky logopedky Mgr. Barbory Červenkové, neonatoložky MUDr. Libuše Kovářové nebo pracovnice centra provázení Ing. Bc. Moniky Jelínkové. Připomněli jsme si důležitost včasného a komplexního provázení rodiny, kterému napomáhá právě i raná péče.

*Zuzana Havelková, poradkyně rané péče*



## PAVLÍNA BRZÁKOVÁ – KRYŠTOF ÁDÉHÁDĚ

Když svět řekne „Vzdej to“, naděje špitne „Zkus to ještě jednou“.

Kdo něco slyšel o Pavlíně Brzákové nebo četl nějakou z jejích knížek, tuší, že je to žena kurážná, bezpředsudečná a průkopnická, v pravém směru pionýrská.

Jaké to je, když předmětem našeho zájmu a snažení stává vlastní dítě? Dítě, které má spoustu darů, ale zároveň dostalo do vínku řadu omezení, měrou více než vrchovatou?

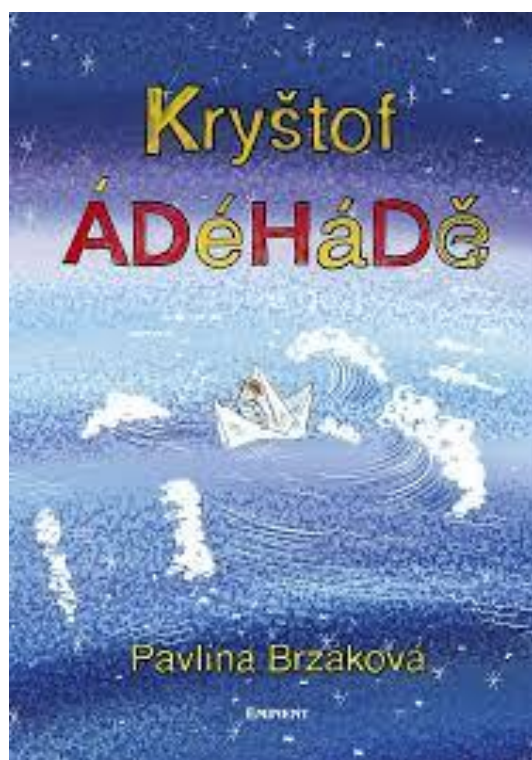
Kniha *Kryštof ÁdéHádě* popisuje postupný přerod vnímavé matky ve vědomou (byť občas tápající, pochybující a selhávající) průvodkyni svého syna životem. Protože je Pavlína Brzáková spisovatelka, dokáže společnou pout' popsat výstižně, poutavě, ale i zábavně.

Nicméně z mnoha popisovaných příhod nás mrazí. Jsou to především situace pramenící z nepochopení, obecné odsudky, vžitě představy nás všech, které ztěžují už tak nesnadný život rodinám s dětmi s náročným chováním, ale i dětem samotným. A ne každá matka s dítětem potká svou „paní v bílém“ nebo učitelku Mrs. Zanu...

Kniha ovšem není jen „deníkem“ matky dítěte se specifickými potřebami, ale i studnicí nápadů – konkrétních přístupů, nových řešení složitých situací či potíží ve zvládnutí určitých dovedností.

Než o knížce psát, je lepší si ji přečíst. Půjčit si ji můžete v naší knihovně.

*Veronika Strenková, poradkyně rané péče*





## SMĚROVKA: INTEGRACE – HOSTIVICE

Najít školu pro dítě s vývojovou dysfázií není lehké, zvláště pokud nebydlíte ve větším městě se speciální logopedickou třídou. Rodina, do které již třetím rokem jezdím, dobrou školu našla v sousedním městečku. Je to škola malá, rodinná, malotřídní, církevní.

Synovi se ve škole líbí, rodiče oceňují přístup učitelů i dětí k sobě navzájem, a tak se rozhodli, že v letošním školním roce přihlásí do školky (která je součástí školy) i mladšího syna s toutéž jazykovou poruchou. A zdá se, že to byla dobrá volba.

Ve třídě je třináct dětí, paní učitelka má k ruce asistentku pedagoga – ve třídě jsou dva chlapečci s narušenou komunikační schopností. Oba jsou zjevně ve školce spokojeni, zatím si moc neumějí hrát s ostatními dětmi (je to o tolik těžší, když se nedomluví!), ale společný program a pravidelný řád jim dávají jistotu i možnost se zapojit.

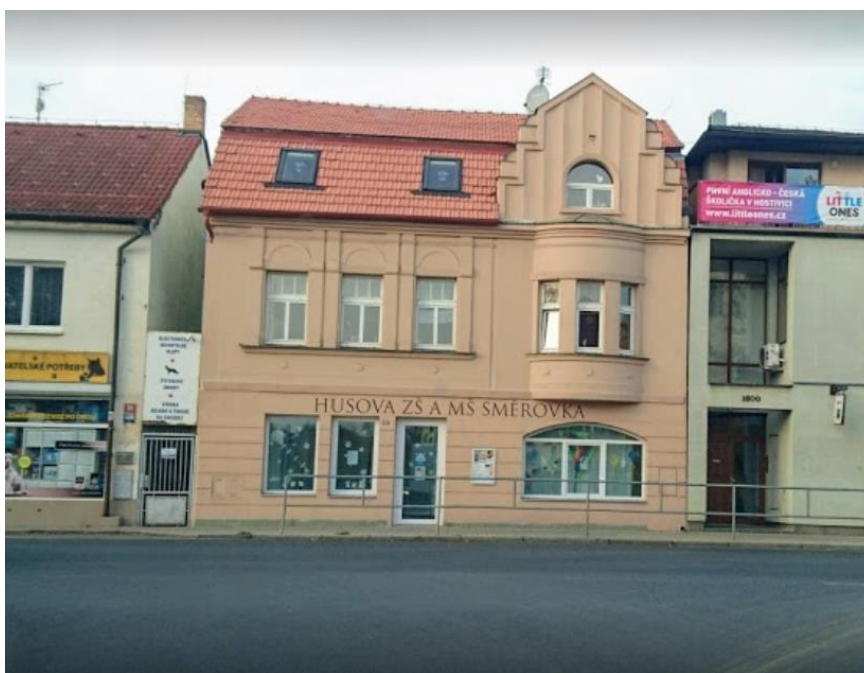
Personál školky se snaží najít další způsoby, jak klukům pomoci v sociálních interakcích, jak jim dát příležitost se po svém vyjádřit tak, aby si

všichni lépe rozuměli. Zaměstnanci i paní ředitelka vědí, že jednou z cest je pravidelná komunikace s rodiči (paní asistentka se domluvila s maminkou na setkáních dvakrát měsíčně), oceňují participaci dalších odborníků (paní asistentka se půjde podívat na logopedii, zvažuje se konzultace ergoterapeutky přímo ve školce), mají chuť se dále vzdělávat.

Ve školce jsem se byla podívat 19. prosince – těsně před vánoční besídkou, takže jsem místo obvyklého programu mohla s dětmi prožívat úžas ze stromečku a dárků od Ježíška. Ale řekněte – není o moc lepší vidět radost, spontaneitu a evidentně dobré vztahy než sebelepší program?

Všechny další důležité informace najdete na webu školy: <https://www.smerovka.eu/>

*Veronika Strenková, poradkyně rané péče*





## SMĚROVKA: INTEGRACE – HOSTIVICE - pokračování

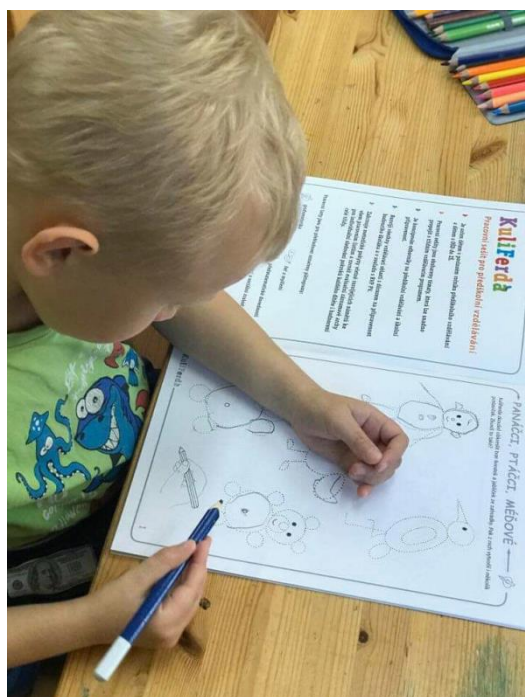
### Pohledem rodiny

„Když jsem vybírala školu, do které bude chodit náš starší syn Pepíček, který v tu dobu ještě měl lehkou formu vývojové dysfázie, chtěla jsem takovou, kam bude chodit rád, kde se bude cítit dobře, kde bude respektována jeho individualita, kde bude malý počet dětí ve třídě. Kde nebude trestán za chyby, kterými se člověk učí. Kde se bude učit zábavnou formou, bude se učit spolupráci, komunikaci... Kde se bude učit ne kvůli známkám, ale aby se dozvěděl něco nového, neboť děti jsou od přírody zvědavé. Přesně taková škola Směrovka je. Škola, kde nezvoní, neznámkuje se, je zde pouze slovní hodnocení. Škola, ve které paní učitelka děti provází na cestě ke vzdělání tak, aby se staly sebevědomými jedinci, schopnými

obstát v dnešní uspěchané době. Škola, kde se děti cítí jako doma.

Součástí školy je i školka, kam jsem se na základě skvělých zkušeností se školou od letošního školního roku rozhodla dát i našeho mladšího syna Vojtu, který má těžkou formu dysfázie. Myslím, že jsem udělala dobře, neboť paní ředitelka, paní učitelky i paní asistentka jsou velmi vstřícné, ochotné spolupracovat s naší paní logopedkou, ergoterapeutkou, Ranou péčí, SPC a se mnou. Doufám v to, že se Vojtův stav zlepší natolik, že zde bude moci pokračovat i ve škole a že nebude potřebovat logopedickou ZŠ.“

*Petra Paligová*



## S MOTÝLÍ LEHKOSTÍ...

S motýlí lehkostí integruje MŠ Motýlek (<https://www.skolkapraha.eu/o-nas/>) už několik let. A rozhodně si nevybírá jednoduché „případy“ – do školky chodil chlapeček s krmením „přímo do břicha“, dalšímu se kromě základní diagnózy postupně rapidně zhoršoval zrak, jiná holčička má nekompenzovanou epilepsii.

Paní ředitelka a zakladatelka školky Ing. Šárka Nosková se nových zkušeností nebojí. Ví, že každé dítě potřebuje individuální přístup, a není to planá fráze. A s paní učitelkou Denisou předávají svoji filozofii nově nastupujícím učitelkám, asistentkám, dětem i jejich rodičům.

Školka pravidelně spolupracuje s SPC Štíbrova, je otevřená názorům dalších odborníků. Je zařazena do sítě škol MŠMT. V MŠ je zapsáno asi 20 dětí, školka deklaruje max. 6 dětí na jednu paní učitelku. Pravidelně integruje 2 děti se speciálními potřebami. Ve školce jsou děti různého věku, předškoláci mají zajištěno předškolní vzdělávání. Je zde každodenní výuka angličtiny, ale také logopedická průprava. Školka spolupracuje s klinickou i školní logopedkou. Logopedii je možné individuálně zařadit do každodenního programu na základě domluvy s rodinou.

Julinčini rodiče školku pečlivě vybírali. Potřebovali mít jistotu, že v ní Julinka dostane to, co potřebuje – vlídný, respektující přístup, dostatek podnětů, nové kamarády. Ale také že se rodiče budou moci spolehnout, že Julinčiny rizikové zdravotní obtíže paní učitelky zvládnou. A všechna očekávání se dosud naplňují.

Julinka chodí do školky zjevně ráda, vyhledává přítomnost dětí, aktivně se účastní společného programu. Paní asistentka Veronika jí pomáhá pouze v případě, kdy si Julča sama neví rady. A děti přirozeně berou Julinku takovou, jaká je. Je prostě z jejich školky!

*Veronika Strenková, poradkyně rané péče*

### Dodatek od Apoleny Šauerové z SPC Štíbrova

Mateřská škola Motýlek, Přemyslská 521, Praha 8, dlouhodobě podporuje integraci/inkluzi dětí se speciálními vzdělávacími potřebami a svým přístupem se snaží o co nejpřirozenější zařazení všech dětí do běžného vzdělávacího a výchovného proudu. V tomto zařízení pracují kvalifikované pedagožky, které poskytují všem dětem bez rozdílu potřebnou péči a podporu.



## KONZULTACE V PŘÍPRAVNÉM ROČNÍKU

Díky vstřícnému přístupu paní ředitelky Králové a paní učitelky Zemanové jsem měla možnost navštívit přípravný ročník na Základní a praktické škole v Hodějovského ulici v Benešově.

A proč tato škola?

Rodina Emičky se rozhodla po skvělé zkušenosti, kdy byla Emička integrována v běžné mateřské škole v místě bydliště, pro nástup do přípravného ročníku na Základní a praktické škole v Benešově. Toto rozhodnutí padlo v době, kdy byl poprvé zahájen školní rok 2019/2020. Škola se přestěhovala z prostor Vily Katušky v Benešově. Její historii naleznete na webových stránkách školy.

Rodiče jsou za toto rozhodnutí velmi rádi. Emička byla přijata do přípravného ročníku, kde ji přivítala paní učitelka Kateřina Zemanová a její nová asistentka pedagoga Zuzka Kohoutová a také druhá asistentka pedagoga Markéta Součková. Pro slečnu Zuzku je Emička jejím prvním žákem. Prvotní obavy ze strany asistentky pedagoga i rodičů velmi

brzy opadly a Emička se postupně na nové prostředí a režim adaptuje a připojuje se společně s asistentkou pedagoga Zuzkou ke společným aktivitám ve třídě. Emička se vzdělává ve velmi vstřícném prostředí s dalšími čtyřmi spolužáky.

Každé dítě má svou fotografii s dalšími obrázky, fotkami (některé s piktogramy), které zobrazují jednotlivé činnosti pro lepší orientaci a srozumitelnost toho, co právě dělají, co je během dne čeká. Paní učitelka mimo jiné využívá pro svou práci interaktivní tabuli, míčkový bazén, novou tělocvičnu (přístupnou i pro veřejnost). Nově budují snoezelen.

Paní učitelka je v úzké spolupráci s oběma asistentkami pedagoga a také s SPC, které sídlí v prostorách školy.

Přeji Emičce, aby do této školy chodila ráda i v dalších letech.

*Jana Londinová, poradkyně rané péče  
(mimo jiné i rodiny Emičky)*





## NA PROHLÍDCE V ARMANDI THERAPY CLINIC

Již ve Zpravodaji z jara 2019 jste se díky poradkyni Veronice Strenkové mohli dozvědět o neurorehabilitační klinice Armandi, která se zaměřuje na děti přibližně od 1 roku do 18 let.

V rámci přátelského setkání mělo šest našich poradkyň možnost vidět nové, velké a krásné prostory stále se rozrůstající kliniky. Klinika nyní poskytuje všechny terapie na nové adrese - U Nákladového nádraží 3147/8 v Nagano Office Centru.

Klinika nabízí čtyři základní terapie. Jednou z nich je technika TheraSuit Pegas, která pracuje s dětmi intenzivně 3 – 4 týdny. Jejím cílem je vytvořit a upevnit správné pohybové vzorce. Fyzioterapeutky v ní kombinují řadu technik. Podrobně se o nich můžete dočíst na webových stránkách kliniky. Další možnou technikou je Minipegas, který cílí na děti, pro které je technika TheraSuit příliš obtížná. Zaměřuje se na integraci primitivních reflexů

a zlepšení motorických dovedností dítěte. Základní rehabilitační program doplňuje ergoterapie s prvky senzorické integrace, snoezelen, logopedická péče a další. Kromě jiného jsme měly možnost vidět místnost vybavenou interaktivní podlahou, kterou využívají ergoterapeutky i fyzioterapeutky a funguje též jako motivace pro děti.

V rámci rehabilitační péče klinika nyní nově nabízí službu FyzioErgo Home, kdy fyzioterapeut a ergoterapeut může přijet přímo k vám domů.

Jsme moc rády, že jsme mohly kliniku navštívit a budeme se těšit na možnou další spolupráci.

Veškeré informace najdete na webových stránkách kliniky <https://www.atc.life/>

*Kateřina Šmolíková, poradkyně rané péče*





## HOMESHARING

Jako rodiče již téměř osmiletého Toníka s autismem a také jako rodina, která prošla rukama Rané péče, se přirozeně zajímáme o to, co je nového v oblasti péče o děti i dospělé s poruchami autistického spektra.

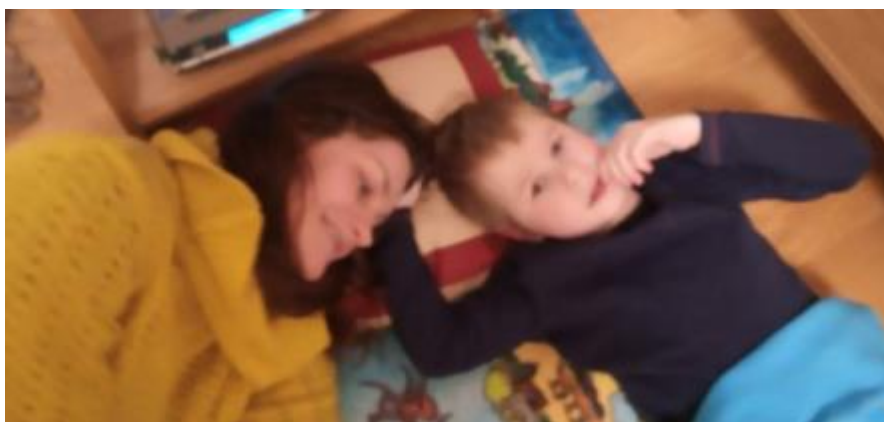
Naší pozornosti proto neunikly ani aktivity spolku Naděje pro děti úplňku. Novinkou v širokém spektru činností spolku je i projekt sdílené péče Homesharing, který je formou odlehčovací pomoci rodinám: dítě s PAS pobývá po určitou domluvenou dobu v pravidelných intervalech v hostitelské rodině. V současné době je projekt ve stádiu testování, takzvaná prepilotní fáze je prováděna se třemi rodinami, což umožní vypracování metodiky, kterou by později mohly využít i další organizace po celé České republice, jež by měly zájem tuto formu odlehčovací pomoci klientským rodinám poskytovat.

My jsme se přihlásili do pilotní fáze projektu, do níž mělo být zařazeno deset rodin. Už od počátku musím pochválit velice dobrou komunikaci s „Děťmi úplňku“, e-maily, které nám chodily, opravdu srozumitelně vysvětlovaly, co se právě v rámci projektu děje a jaká součinnost je od nás zapotřebí. Poté, co jsme vyplnili krátký dotazník a mělo dojít k výběru rodin, které se do pilotní fáze zapojí (přihlášených rodin bylo téměř dvakrát více, nakonec se vybíralo formou posouzení potřeby a dalších faktorů, došlo i na

losování), se spolek rozhodl, že všechny rodiny, které mají o projekt zájem, navštíví v místě bydliště. V září proto u nás proběhla dvouhodinová návštěva dvou sociálních pracovníků, kteří se v pohovoru zajímali nejen o dítě a jeho specifika, ale zejména o nejrůznější aspekty našeho rodinného života, tolik ovlivněného péčí o postižené dítě. Pohovor probíhal v nesmírně přátelském duchu, ale byl veden i velice profesionálně: jednou z jeho součástí bylo také detailní představení Homesharingu. Dozvěděli jsme se, jak jsou hostitelé (ne vždy to musí být celé rodiny) vybíráni a proškoleni, i to, že se nejedná o dobrovolníky – tato hostitelská podpora tedy není bezplatná (předpokládá se úhrada zhruba ve výši osobní asistence). Krátce po našem setkání jsme dostali informaci o výsledku losování: naše rodina bohužel nebyla do pilotní fáze projektu vybrána, rozhodli jsme se však zůstat s „Děťmi úplňku“ v kontaktu a spolupracovat formou zapojení do sociologických průzkumů, které jsou rovněž potřebné k zavádění tohoto užitečného projektu do praxe.

Kdo ví, třeba se jednou i na nás usměje štěstí a najdeme pro našeho synka hostitele, díky němuž získáme volný čas, který budeme moci věnovat svému druhému, „zdravému“ dítěti.

*Jitka Rohanová*



### OPIČÍ DRÁHA - JAK JI POUŽÍVÁME

Jednotlivé kameny se dají do řady, a nejdříve po nich Romko chodil za ruku, pak si začal zkoušet sám. Strašně ho bavilo, když se každý kámen pojmenoval, když si na něj stoupnul - například krokodýl, mostík, želva atd.

V Autcentru jsme odkoukali, že se na každém kameni udělá nějaký cvik. Je možné například zatleskat, dát ruce nahoru, dřepnout apod.

Romko také používá některé díly jako „tunel“: buď pro auta, nebo pro sebe.

*Alice Nikitinová*



## CHVÁLA PRARODIČŮM

Náš syn Metoděj se narodil v březnu 2016 jako normální, zdravý chlapec. Po bezproblémovém těhotenství i bezproblémovém porodu nic nasvědčovalo tomu, že by měl mít nějaké zdravotní problémy. Bohužel v sedmi měsících se u něj projevila epilepsie. A v té době se mu také prakticky zastavil mentální vývoj, což nám ovšem postupně došlo až mnohem později. Po dvou letech se nám narodil druhý chlapec, Štěpán. V té době jsme už tušili, že nebojujeme pouze s epilepsií, na kterou se stále nedařilo najít vhodný lék, ale že problém v Metouškově hlavičce je nejspíš větší. Především nás trápilo to, že stále nemluví, a hlavně ani nerozumí, co mu říkáme. Že si stále nejraději hraje s chrastítky, a žádné „složitější“ hračky nechápe. Naplno jsme si uvědomili, že jeho mentální vývoj se opravdu neposouvá, až ve

chvíli, kdy ho jeho mladší bratr dohnal, a posléze začal předhánět. Nic to samozřejmě neubralo z naší lásky k němu, jen jsme se s tím prostě museli sami v sobě vypořádat.

Těžké to bylo a je nejen pro nás, ale také pro Metíkovy prarodiče, kteří ho milují možná ještě tím víc. Je jejich nejstarším vnoučetem, celkem mají čtyři. A pro všechny by (samozřejmě) dýchali. Samozřejmě píší v závorce proto, že moc dobře vím, že to samozřejmě vůbec není. Takové prarodiče, jako mají naši synové a jejich sestřenice a bratranec, bych z celého srdce přála všem dětem. A především těm, kterým se osud rozhodl jejich cestu ztížit nějakou nemocí. Svým vnoučatům dopřávají nejen bezmeznou lásku, laskavost a obětavost, ale jsou i nesmírně pracovití a šikovní. Babička nám našila





## CHVÁLA PRARODIČŮM - pokračování

ohromné množství látkových kalhotkových plen, šije klukům tepláčky, parádní softshellové kalhoty a vesty. Kdykoliv jsem se jen zmínila, že by kluci něco potřebovali, zpravidla to bylo při další návštěvě připraveno. Společně s dědečkem pro kluky vyrobili naprosto dokonalou hrací desku (activity board), se kterou si oba dodnes velmi rádi hrají. Když se Štěpánek učil první slova, především zvuky zvířat, babička se okamžitě pustila do látkové knížky, a víkend co víkend do této knížky přibývaly nové stránky. Když jsme náhodou na návštěvě zjistili, že Metíka velmi baví běhat na trampolíně, děda okamžitě zavelel „kupujeme!“. Úplně stejně to bylo i s velkou kruhovou houpačkou, na které teď Metík dlouhé desítky minut odpočívá a kouká na stromy, což má moc rád. Asi ani nemusím dodávat, že konstrukci na houpačku děda vyrobil sám, navíc v rekordním čase. Zatím poslední věc je senzomotorický kobereček, který jsme měli půjčený na vyzkoušení od Rané péče Diakonie. Babička neváhala a hned nám vyrobila vlastní. Prostě cokoliv děti potřebují nebo se zdá, že by je mohlo bavit, naše babička a děda se do toho

pustí. Kluci se teď občas chodí svést na poníkovi a velmi je to baví, tak uvidíme...



Opravdu si uvědomujeme, jaký poklad v nich my i naše děti máme. Především díky nim je pro nás vše mnohem jednodušší. Slova díky slyšet nechtějí, ale „babi, dědo, opravdu moc děkujeme, že vás máme“.

*Monika Vaňková*





## ZDRAVÝ LIPÁNEK podle Simony Šimonovské

3 polévkové lžíce lněného oleje  
2 polévkové lžíce plnotučného mléka  
1 lžička medu  
1/3 odtučněného tvarohu

(My tedy dochucujeme Grankem :-)  
; autorka doporučuje lněný olej zn. Rapunzel...  
protože není vůbec cítit; lněný olej je třeba  
vždy uchovávat v lednici).

Recept vyzkoušela naše klientská holčička  
a moc jí chutná, podělila se o něj s námi její  
maminka Dáša.

O autorce receptu Simoně Šimonovské ještě  
uslyšíte či se dočtete v některém z příštích  
Zpravodajů, kolegyně Veronika Strenková s ní  
domlouvá schůzku, aby zjistila více informací  
k metodě Benaudira.

## SEMÍNKOVÝ CHLEBA

Bezlepková a supervýživná alternativa  
pečiva? Zkuste tento delikátní a rychlý recept  
na semínkový chleba...

4 vejce  
1 mrkev  
1 jarní cibulka  
3 lžíce olivového oleje  
1 lžička celého kmínu  
1,5 lžičky himalájské soli  
200 g mandlí  
100 g dýňových semínek  
150 g slunečnicových semínek  
100 g lněných semínek  
chia semínka na doladění konzistence těsta

### Postup

Většinu semínek a ořechů si nameleme  
v mixéru. Ořechovo-semínkovou drť smícháme  
s vajíčky, nasekanou cibulkou a najemno  
nastrouhanou mrkví, přidáme olej, sůl, kmín  
a zbývající část semínek a ořechů (kterou jsme  
si v úvodu nenamleli). Důkladně promícháme,  
pokud by se nám zdála směs moc „tekutá“,  
přidáme navíc 1-2 lžíce chia semínek. Těsto  
pečeme ve formě na biskupský chlebiček  
(ideálně s pečícím papírem) 1 hodinu při 180  
st. Po vychladnutí krájíme, dlouhodobě lze  
chleba uchovávat na plátky nakrájený  
v mrazáku.

Markéta Foldyna Hellová



**DOBROU CHUŤ!**

Copyright © leden 2020 Raná péče  
Diakonie  
All rights reserved.

**Diakonie ČCE - středisko Praha**  
Vlachova 1502/20  
155 00 Praha 13

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

**Diakonie**   
Českobratrské církve evangelické

**Pracoviště Rané péče Diakonie:**  
Machatého 683/10, Praha 5  
Mírové nám. 19, Horažďovice  
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:

Mgr. Anna Slováčková

## Poradkyně rané péče:

Mgr. Barbora Jiráková

Mgr. Alena Kunová

Mgr. Markéta Pekárková

Mgr. Pavla Foster Skalová

Mgr. Veronika Strenková

Mgr. Jana Londinová

Mgr. Kristýna Bezděková

Bc. Alice Pexiederová

Mgr. Helena Řeháková

Mgr. Anna Kubeschová

Mgr. Kateřina Šmolíková

Bc. Monika Menclová, DiS

Bc. Zuzana Havelková

Bc. Adéla Závorková

Mgr. Pavla Těhníková (na RD)

Mgr. Ewa Svoboda (na RD)

Bc. Barbora Kremlová (na RD)

## Sociální pracovnice:

Mgr. Lucie Černíková

## Koordinátorka:

Petra Dušánková

Bc. Alexandra Chomiszaková (na RD)

## Ředitel Diakonie ČCE - středisko Praha:

Mgr. Jakub Suchel

## Koordinátorka PR a FR:

Mgr. Barbora Dukátová

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

**POKUD NEMÁTE ZÁJEM NADÁLE DOSTÁVAT TENTO ZPRAVODAJ, NAPIŠTE  
NÁM TENTO POŽADAVEK NA [info@rana-pece.cz](mailto:info@rana-pece.cz)**