



Vážení a milí čtenáři,

je tu opět jaro... Hned mi naskakuje vzpomínka na to loňské, kdy jsme zažívali první měsíce pandemie. Není ale třeba dopodrobna vzpomínat, kde jsme byli před rokem a co se od té doby všechno událo. Každopádně máme za sebou rok, který se vymykal veškerému očekávání, a všichni jsme museli přijmout fakt, že budeme flexibilní a pracovat na zachování zdravého rozumu.

Pojďme se nyní podívat, co nám přináší toto číslo Zpravodaje.

Mezi novinky patří jedinečné ohlédnutí kolegyně Vlasty za prvním měsícem svého působení v naší službě. Dále také informujeme o změnách na našem rozrůstajícím se webu, v záložce pro klienty najdete nová videa ke znakování a ergoterapii, na jiném místě přibýly možnosti, jak naši službu podpořit.

Několik našich kolegů se autorsky podílelo na vydání knihy **Jak si porozumět, domluvit se a společně si hrát**; tímto jim alespoň symbolicky připíjíme a gratulujeme. Článek o knize najdete v rubrice **Doporučujeme**.

V rubrice **Představujeme** vás seznámíme s širokou nabídkou Centra rozvoje dětí (CRD), informace doplňují konkrétní ohlasy z klientských rodin.

Pokračujeme v **Představování SPC**, po SPC v Berouně se můžete seznámit SPC Chotouňská v Praze.

Z **Pomůcek v praxi** vybíráme houpačku Gunga, kterou máme relativně krátce, ale mnoho dětí už s ní stačilo zažít hodně legrace.

Mezi **Zkušenostmi z rodin** najdete tentokrát příspěvky z různých oblastí života s dětmi se speciálními potřebami. Zajímáte-li se o sport, mohou vás oslovit konkrétní tipy, na co kdy dát pozor během osvojování si umění cyklojízdy (od úplných počátků na first biku až po jízdu na velkém kole) nebo si s chutí přečtete o snowbordingu jedné z nejmladších snowbordistek. Řešíte-li bezbariérové úpravy, mohou se vám hodit zkušenosti s přestavbou koupelny v panelovém bytě. Možná se letos chystáte k zápisu do školy, pak určitě nalistujte článek Kam s předškolákem. Poslední zkušenost zachycuje zážitek dvou rodin, které si mezi sebou předaly důležitou pomůcku - rehabilitační stůl.

Recepty máme tentokrát ze dvou zdrojů, první dva souvisí s CRD, druhý nám poskytla opět „Chefmum“.

Děkujeme všem autorům za výživné tipy a sdílení a čtenářům přejeme inspirativní čtení!

Alice Pexiederová, poradkyně rané péče a redaktorka



NOVINKY Z RANÉ PÉČE

- [MĚSÍC PORADKYNÍ RANÉ PÉČE](#) (STR. 3)
- [ROZŠÍŘUJEME NABÍDKU VIDEOMATERIÁLŮ PRO KLIENTSKÉ RODINY](#) (STR. 4)
- [OHLÉDNUTÍ ZA PODZIMNÍM ZNAKOVACÍM KURZEM](#) (STR. 5)
- [JAK JE MOŽNÉ NAŠÍ SLUŽBU PODPOŘIT?](#) (STR. 6)

VZDĚLÁVÁME SE

- [VŠE SOUVISÍ SE VŠÍM.... MOZEK POTŘEBUJE TĚLO A FYZICKOU AKTIVITU](#) (STR. 7)

DOPORUČUJEME KE ČTENÍ

- [JAK SI POROZUMĚT, DOMLUVIT SE A SPOLEČNĚ SI HRÁT](#) (STR. 8)

DOPORUČUJEME KE ZHLÉDNUTÍ

- [BURÁKOVÝ SOKOL](#) (STR. 9)

PŘEDSTAVUJEME

- [PROČ NE/ZKUSIT CENTRUM ROZVOJE DĚTÍ?](#) (STR. 10)
- [SPC CHOTOUŇSKÁ](#) (STR. 13)

POMŮCKY V PRAXI

- [HOUPAČKA GUNGA](#) (STR. 15)

ZKUŠENOSTI Z RODIN

- [ŠUP NA SNOWBOARD](#) (STR. 16)
- [VÝCHOVA CYKLONADŠENCŮ V ČECHÁCH](#) (STR. 17)
- [VÝSTAVBA BEZBARIÉROVÉ KOUPELNY V PANELOVÉM DOMĚ](#) (STR. 20)
- [KAM S PŘEDŠKOLÁKEM](#) (STR. 22)
- [Z DOMU DO DOMU, OD RODINY K RODINĚ](#) (STR. 24)

SAMODOMO

- [ÚPRAVA KOČÁRKU MEWA PRO UCHYCENÍ ODSÁVAČKY](#) (STR. 25)

RECEPTY

- [BANÁNOVÉ LÍVANEČKY, VAJEČNÉ MUFINY, MANDLOVÝ KORPUS](#) (STR. 26)

KONTAKTY

 (STR. 27)

V našem týmu máme od ledna posilu, novou kolegyni. Podělila se s námi, jaké to pro ni je po prvních týdnech společné práce. Díky za zamyšlení a nadhled!

MĚSÍC PORADKYNÍ RANÉ PÉČE

Žádný začátek není bez bolesti. Člověk musí projít stádiem, kdy si uvědomí, co vše neví, a tak trochu či trochu víc se probudit z blažené nevědomosti. Jak tímto časem projít s hlavou otevřenou, radovat se z nabírání nových dovedností a vědomostí a nezhroutit se?

Možná je to podobné, jako když se rodiči narodí první miminko. Jak se ve všem zorientovat? Dítě se narodilo, ale návod nepřibalili. Novopečený rodič se rozhlíží kolem sebe a říká si: Budu jako ta maminka, co hledá nejvhodnější angličtinu pro děti od šesti měsíců? Nebo budu jako ta maminka před školkou, co vyhodnocuje barvu nudle – je nebo není dost zelená? Každý si musí najít svůj vlastní rukopis, jakým bude jako rodič psát. A s příchodem další ratolesti je třeba vše znovu upravovat, nikdy to není stejné. Život je změna a děti nás tomu učí mírou vrchovatou. A co teprve nových oblastí se otevírá, když se narodí potomek, který se úplně nevejde „do tabulek“?

Takže i já si jako poradkyně musím najít svůj rukopis. Co je nejdůležitější pro tuto pozici. Co je nejdůležitější v této pozici pro mě. Musím se nějak v tom velkém lákavém obchodním centru zorientovat, najít nejdůležitější obchody, které nesmím vynechat, a pak se rozhodnout, kde se déle zdržím a kam se opakovaně budu vracet.

Pro mě při práci s malými dětmi je nejdůležitější rodina. Když chci, aby se mělo dobře miminko v bříšku, musím se nejvíc starat o maminku, která ho nosí. Porodem se to znění, ale vlastně jen malinko. Vše, co pro malé dítě je nejdůležitější, dostane skrze maminku, pak tatínka, sourozence. Časem se to mění, když jde dítě do školky, do školy, dospívá. Podle mě by podpora měla být směřovaná úměrně věku dítěte.

Při vstupu do rodiny vzniká určitý trojúhelník rodič/rodina – dítě – pracovník. A na žádnou z těchto složek bych neměla zapomínat. Kdy a proč se zaměřím na rozhovor, podporu rodiče? Kdy a proč se zaměřím na rozvoj dítěte? Jak a čím se mi daří ty dva propojit? A jakou roli v tom všem mám já? Kde jsou mé silné a slabé stránky? Umím být v procesu

i nad ním? Umím si uvědomit, kdy „krásně“ nasedám na témata rodiče, protože je to také mé oblíbené téma, ale tím společně zapomínáme na vše ostatní? A jak to vše skloubit s individuálním plánem rodiny i mým osobním, aby to bylo pro všechny zúčastněné užitečné.

Na začátku je pro mě důležité si uvědomit, že není účelem být chodící encyklopedie ani být autem, který po vhození mince vyplivne sušenku. Spíše být společníkem na cestě, která je dost dobrodružná a není k ní itinerář ani mapa. A důležitější než cíl a rychlost jeho dobytí jsou zážitky a pospolitosť cestou.

Možná mi zkrátka na začátku bohatě stačí být k sobě trpělivá a laskavá, tak jak vesměs pracovník v pomáhající profesi je ke svým klientům.

Vlasta Spilková, poradkyně rané péče



ROZŠIŘUJEME NABÍDKU VIDEOMATERIÁLŮ PRO KLIENTSKÉ RODINY

Náš web se stále rozrůstá, v **zaheslované záložce Pro klienty** přibyla nová videa ke dvěma tématům:

[Mám dvě ruce na povídání](#) – znakování

Nově máme i zimní znakovací videa

Možná jste už zaznamenali, pokud ne, třeba využijete příští zimu!

Sada videí se zimní slovní zásobou, básničkami a písničkami vznikla během několika dní zcela spontánně. Lavina nadšení s sebou strhla několik osvědčených spolupracovnic. Podílela se na nich naše vzdálenější kolegyně Zuzka Sýkorová, poradkyně rané péče Sluníčko z Hradce Králové, která je také spoluorganizátorkou znakovacích kurzů, a Veronika Strenková, poradkyně naší rané péče, se svou dcerou Aničkou Strenkovou.

Jarní várka se chystá.

Znakujte s námi!



ZIMNÍ ZNAKOVÁNÍ



[zimní znaky](#)

[básničky](#)

- [SNĚHULÁK](#)
- [JEŽEK V ZIMĚ](#)
- [JEZDILI ZAJÍCI](#)

[písničky](#)

- [POSTAVIL JSEM SNĚHULÁKA](#)
- [VRABČÁK](#)
- [SNĚŽÍ, SNĚŽÍ](#)

[Ergoterapie na každodenní použití](#)

Máte doma nejedlíka?

Nechce vaše dítě jíst, je extrémně vybíravé, neustále odbíhá od stolu nebo potřebuje při jídle pořád zabavovat? Pokud na tuto nebo některou podobnou otázku odpovíte kladně, určitě si pusťte nová videa od Jitky Ludvíčkové, ergoterapeutky se specializací na poruchy příjmu potravy.

Na vaše ohlasy jsme velmi zvědaví!

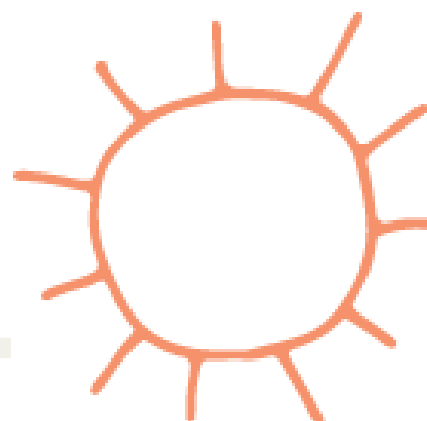
Veronika Strenková, poradkyně rané péče

MGR. JITKA LUDVÍČKOVÁ



ŠKOLA PAPÁNÍ
UČÍME DĚTI JÍST

1. PŘÍJEM POTRAVY - PŘEDSTAVENÍ
2. PŘÍJEM POTRAVY - ČTYŘI ZÁKLADNÍ OBLASTI KE ZLEPŠENÍ
3. PŘÍJEM POTRAVY - SMYSLOVÉ ZPRACOVÁNÍ
4. PŘÍJEM POTRAVY - DÍTĚ S PORUCHOU AUTISTICKÉHO SPEKTRA
5. PŘÍJEM POTRAVY - NASTAVENÍ STRUKTUR A DENNÍ RUTINY



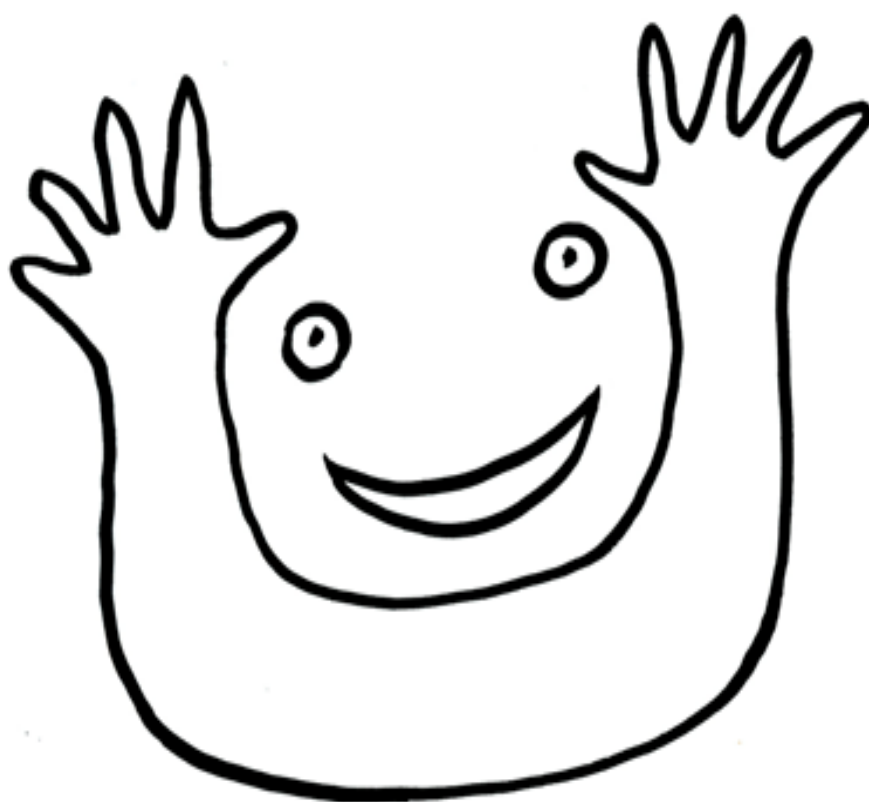
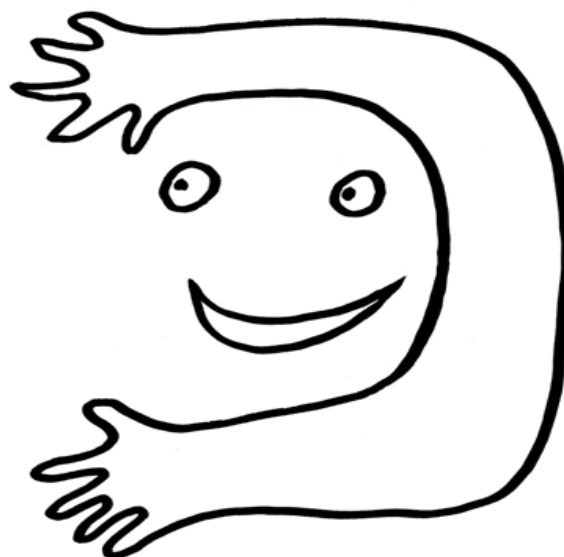
OHLÉDNUTÍ ZA PODZIMNÍM ZNAKOVACÍM KURZEM

Jaký byl podzimní znakovací kurz očima rodičů? Přinášíme shrnutí odpovědí z hodnoticích dotazníků.

Účastníci se jednoznačně shodují, že po kurzu začali se svými dětmi více znakovat a znakování přispělo ke zlepšení komunikace s dětmi, někde došlo i na první slova. Znakovacího kurzu se hojně účastnili oba rodiče dětí či jiní rodinní příslušníci (zejména sourozenci), kteří pak také začali přebírat znakování do každodenního života.

Po kurzu probíhala 28denní e-mailová výzva, která zúčastněným rodičům pomohla s vybudováním návyku znakování a upevněním znalostí z kurzu, a to i v případě, že úkoly z výzvy plnili nepravidelně. Rodiče znaky používají dodnes a zdá se, že v dohledné době s tím neplánují přestat, naopak by rádi znakování přenesli i do širšího okolí dítěte, třeba do školky.

Anna Strenková



Pozn.: Další znakovací kurz byl naplánován na duben. Pozorně jsme sledovali situaci a možnosti, za nichž by jej bylo možné uskutečnit. Nyní v polovině března jsme se rozhodli neuspořádat ho.

JAK JE MOŽNÉ NAŠÍ SLUŽBU PODPOŘIT?

Stává se, že během konzultací u vás doma dostáváme otázky na téma, jak je naše služba financovaná. A to nás těší, děkujeme za váš zájem.

Pokud má někdo zkušenosti práce v sociálních službách, ví, jak složité je každoročně znovu a znovu skládat rozpočet, zvláště u služeb preventivního charakteru, mezi které raná péče spadá a které jsou ze zákona pro uživatele zdarma.

Proto přidáváme malé informační okénko.

Poskytování rané péče je financováno ze státního rozpočtu prostřednictvím krajů a obcí, ve kterých máme klientské rodiny. Získané finanční prostředky však postačují zpravidla jen na základní provoz služby, nikoli např. na pořízení aut k cestám za rodinami a speciálních pomůcek a hraček do půjčovny pro rodiny.

Další prostředky proto musíme získávat od nadací a individuálních dárců.

Od nového roku máme nové zastřešující Středisko celostátních programů a služeb - informovali jsme o změně v minulém Zpravodaji.

Nyní přinášíme nové údaje pro individuální a firemní dárcy, kteří nám mohou přispět následujícími způsoby :

- **převodem platby na náš účet**
2349834349/0800 (do zprávy pro příjemce je třeba uvést DAR PRO RANOU PÉČI)
- **Prostřednictvím platební brány na [DARUJME.CZ](#)**
- **nákupem přes [GIVT](#)** (určité procento peněz z běžného nákupu). Do prohlížeče je možné si nainstalovat **[GIVTího Pomocníka](#)**, který upozorní, že Rané péči Diakonie můžete pomoci. (Přispět lze i anonymně.)



Pozn.: pokud dojde k instalaci Pomocníka v termínu **od 17. 3. do 24. 3. 2021**, dostane naše organizace za každou instalaci **30 Kč**. Pokud tedy o ní uvažujete, tak neváhejte a hurá do toho.

<http://bit.ly/30Kc-pro-Ranou-peci-Diakonie>

Dále je možné nás podpořit **věcným darem**.

Vítány jsou především hračky, knihy či rehabilitační pomůcky do naší půjčovny pro rodiny.

ZDE je možné se podívat, co potřebujeme, a vybrat si i konkrétní věc, nebráníme se ani použitým pomůckám nebo hračkám.



Další možností podpory je **věnovat práci**, kterou sami neumíme nebo je obtížné na ni najít financování.

S poskytováním rané péče je spojena spousta jiné důležité práce, než je konkrétní podpora rodin. Takové práce, která není moc vidět, ale hodně se pozná, když chybí. Často potřebujeme pomoc s opravou hraček nebo jejich jednoduchou výrobou, grafickou práci, podporu našeho PR (public relations) a FR (fundraisingu).

Všem současným dárcům, podporovatelům a dobrovolníkům moc děkujeme za dosavadní vydatnou pomoc!

Alice Pexiederová, poradkyně rané péče

Všechny informace, vč. prokliků, najdete přehledně na našem webu: <https://rana-pece.cz/podporte-nas/>



VŠE SOUVISÍ SE VŠÍM... MOZEK POTŘEBUJE TĚLO A FYZICKOU AKTIVITU

Ve čtvrtek 4. února jsem absolvovala online Handle kurz 1. stupně, kde jsem se blíže seznámila s přístupem Handle a také s Janou Baptie, která Handle přístup v České republice propaguje, pořádá kurzy a sama touto metodou pracuje s dětmi převážně s poruchou autistického spektra. Tento přístup poznala, když pracovala v Anglii. Jana Baptie a její manžel Paul blízkce spolupracují s Lindou Cecavovou, terapeutkou Son-rise přístupu, v rámci projektu Rozvoj hrou (<https://rozvojhrou.cz/>).

Kurz bych za sebe určitě doporučila. A to především rodičům, kteří chtějí více pochopit a propátrat to, co se může odehrávat v našem těle a kteří mají otevřenou mysl a věří, že se všechno navzájem ovlivňuje a naše tělo je jedna spojená nádoba.

I když jsem sice bedlivě osm hodin poslouchala, nemohu přenést do psané formy veškeré myšlenky kurzu a raději odkážu na web, kde je možné se o Handle přístup dozvědět více. Pokud máte nějaké konkrétní otázky, nebo se plánujete na kurz Handle (který v současné době probíhá online) přihlásit, kontaktujte přímo Janu a Paula Baptieovy. Další informace najdete [ZDE](#).

Letem světem Handlem...

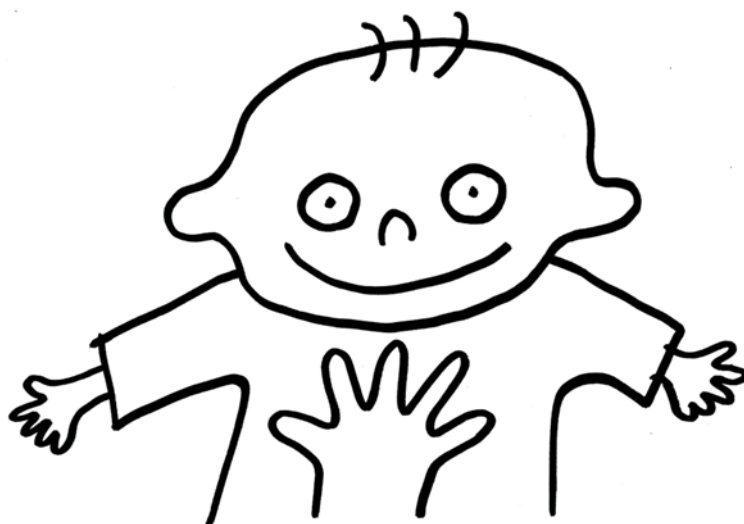
Slovo HANDLE je akronym, skládá se z počátečních písmen spojení, které je pro celý přístup klíčové. To-to spojení v angličtině zní: Holistic Approach to Neuro-Development and Learning Efficiency, v češtině pak holistický přístup k neurovývoji a efektivitě uče-

ní. Handle terapeuti využívají rytmické a pohybové aktivity, principy interakce mezi lidmi, omezení a předcházení stresu a kompenzační strategie. Hledají cesty k efektivnímu učení a upozorňují na tzv. změny stavu, kdy nám nervový systém dává najevo, že potřebuje pauzu, že potřebuje věci zpracovat. Změnami stavu se myslí např. červené/teplé uši, změny barvy kůže, změna v rytmu dýchání, svalového napětí, v držení těla, nevolnost, bolesti hlavy. Tyto změny stavu jsou pozorovány jak při běžných aktivitách, tak při aktivitách typických pro Handle přístup. Mezi ně patří techniky tepání na hlavu či po obličeji, různé foukací aktivity a také využívání brčka. Většina aktivit pracuje s propojováním a spoluprací mozkových hemisfér. O konkrétních aktivitách se můžete informovat u své poradkyně, která vám ráda dodá více informací. Aktivity je nutné vždy individuálně promyslet a teprve poté aplikovat.

Je dobré si uvědomit, že aktivity, učení, cvičení aj. je vhodné uplatňovat, pouze pokud jsme jim já i dítě otevřeni, když jsme v pohodě, chceme přijímat nové informace. Protože stres, přetížení a naše celkové rozpoložení učení ovlivňuje, a to jak pozitivně, tak negativně.

Během kurzu byla několikrát vyřčena myšlenka, která mi v hlavě zůstala a na kterou je důležité myslet: „**Pomaleji je rychleji a méně je více.**“

Kateřina Šmolíková, poradkyně rané péče



JAK SI POROZUMĚT, DOMLUVIT SE A SPOLEČNĚ SI HRÁT

*Každý, kdo používá se svým dítětkem k dorozumění alternativní komunikaci, dobře ví, jak náročné (a zároveň důležité!) je způsob, který se užívá doma, přenést do dalších prostředí. A přitom pouze tato cesta může zaručit, že dítě bude skutečně z alternativní komunikace profitovat. Nápady, jak využívat alternativní komunikaci ve školce přináší knížka **Jak si porozumět, domluvit se a společně si hrát**, která vychází na začátku března v nakladatelství Pasparta. Autorky Alena Kunová, Jana Šarounová a Pavla Foster Skalová ji sepsaly na základě svých dlouholetých zkušeností s využíváním alternativní komunikace doma i ve školce.*

První část knihy je věnována teorii; počáteční kapitoly se zabývají významem komunikace a jejím vztahem k dalším vývojovým složkám, důsledkům neverbality na celkový vývoj dítěte. Funkční komunikace je nezbytným předpokladem pro to, aby se dítě mohlo stát součástí sociální skupiny, aby dokázalo dobře rozvíjet svou hru, aby mělo příležitost učit se novým věcem, a v neposlední řadě, aby porozumělo samo sobě a tím dokázalo regulovat vlastní chování. Nerozvíjí-li se řeč, je důležité začít komunikační dovednosti podporovat alternativní cestou. V tom někdy brání celá řada okolností, například mýty, které o užívání alternativních způsobů komunikace stále přežívají, jak mezi laiky, tak bohužel i odborníky. I s těmito předsudky se v knize čtenář seznámí.

Druhá část knížky je už ryze praktická. Úvodní kapitoly přiblíží zásady efektivní komunikace; čtenář zde najde jednoduchá doporučení, která lze uplatnit v komunikaci s každým dítětem, bez ohledu na to, jestli mluví, nebo mu to zatím nejde. Najdeme zde také tipy, jak rozvíjet neverbální komunikační dovednosti prostřednictvím jednoduchých her.

Další kapitoly se zabývají zapojením metod alternativní komunikace do každodenního režimu ve školce. Podíváme se na to, jak začít užívat gesta a znaky, najdeme zde nápady, jak hledat ve školce využití pro komunikační pomůcky z domácího prostředí dítěte, případně, jak si vytvářet materiály ušité na míru plánovanému programu. Vše je ilustrováno bohatým obrazovým materiálem, autorky zde využily pomůcky, se kterými se potkaly ve své praxi.

Pro koho je knížka určena? Určitě nejvíce pro učitele, asistenty či další zaměstnance mateřských škol či

dětských skupin. Inspiraci zde však mohou nalézt i rodiče dětí s poruchami komunikace třeba právě v době, kdy dítětko nastupuje do školky. Knížku si můžete zapůjčit v naší knihovně.

Na závěr se loučím mottem celé knížky, které je vypůjčeno z jedné písničky kapely The Tap Tap: „Co si pojmenuje, to hned pochopí...“

Příjemné čtení přeje

Pavla Foster Skalová, poradkyně rané péče



BURÁKOVÝ SOKOL

Kam v současné době za kulturou, kde si oddechnout? Možností bohužel není mnoho, většina aktivit, u kterých si můžeme odpočinout, není možná.

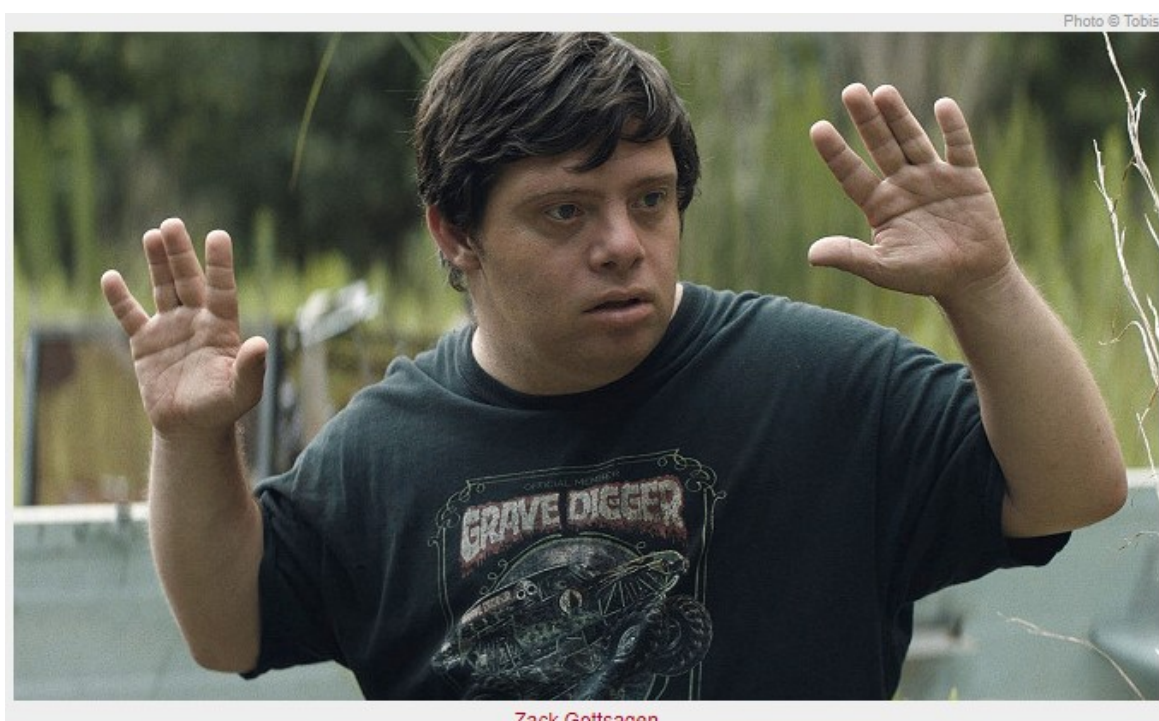
Jednou z možností, vedle procházek v přírodě, je dobrý film. Zvláště vede-li zhlédnutí k přemýšlení, ke společné diskuzi. Na jeden takový nás upozornila naše klientská rodina.

<https://www.csfd.cz/film/613039-burakovy-sokol/prehled/>

Film Burákový sokol je popisován jako „moderní dobrodružný příběh ve stylu Marka Twaina, sleduje Zacka, citlivého mladíka s Downovým syndromem, který uteče z domova s pečovatelskou službou, aby si splnil svůj sen a stal se profesionálním zápasníkem...“ (ČSFD)

A vskutku se dle mého názoru povedl další milý film, ve kterém člověka s handicapem hraje herec, který má Downův syndrom. Snímek krásně plyne a přináší několik úsměvných scén a dialogů k zamyšlení. I když je znát určitá nadsázka, působí velmi věrohodně. Takže doporučuji uvařit si čaj, kávu či si dát něco jiného dobrého a chvíli plout po klidné vodě, která je jedním z ústředních témat.

Vlasta Spilková, poradkyně rané péče



Zack Gottsagen

PROČ NE/ZKUSIT CENTRUM ROZVOJE DĚTÍ?

S paní Šimonovskou jsme v kontaktu už několik měsíců, letos v lednu se nám nakonec podařilo sejít se osobně. Společně s kolegyní Vlastou jsme tedy zjišťovaly, co vlastně Centrum rozvoje dětí nabízí.

CRD (<https://www.smartbrain.cz/>) je soukromé zdravotnické zařízení zaměřené na komplexní podporu dětí s různými druhy vývojových potíží.

V týmu jsou zastoupeny odbornice v různých oblastech. Simona Šimonovská pracuje převážně s dětmi předškolního a školního věku. Na základě úvodního dotazníku (přibližně 10 stran), který rodiče dostanou před osobním setkáním, a následné vstupní diagnostiky v délce zhruba dvou hodin, sestaví s rodinou individualizovaný program. Ten může sestávat z tzv. inhibice primárních reflexů metodou neurovývojové stimulace, individuálního sluchového tréninku metodou Benaudira či stimulace mozkové činnosti metodou EEG Biofeedback, to vše s ohledem na vývojové potřeby konkrétního dítěte. A pro rodiče, kteří chtějí pro své dítě udělat ještě něco navíc, nabízí výživové poradenství.

Radka Hrazdírová se zabývá pohybovou stimulací kojenců a batolat, učí rodiče správné manipulaci s miminky, a tím pomáhá předcházet případným obtížím v dalších fázích vývoje.

Kamila Balharová je speciální pedagožka s letitou praxí se školními dětmi se specifickými poruchami učení. Dotahuje, s čím kolegyně začaly...

Pro většinu našich rodin s dětmi předškolního věku (ideální věk pro začátek terapie je podle paní Šimonovské 4,5 – 5 let) je zřejmě nejzajímavější neurovývojová stimulace a Benaudira. Na webových stránkách CRD jsou všechny metody srozumitelně popsány, připojují tedy individuální pohled pozorovatele.

Paní Šimonovská přesně ví, co dělá. Co dělá, dělá s porozuměním a hravostí. Vše, co dělá, má prožité a vyzkoušené. Ví, že jak dítě, tak i rodiče mají své přednosti, priority, ale i limity. Přednosti posiluje, pro limity má pochopení – jen se je snaží postupně posouvat...

Všechny metody jsou založené na objektivních výzkumech, výsledky jsou doložitelné.



Paní Šimonovská spolupracuje se dvěma „mými“ klienty rodinami, proto jsem je oslovila s následujícími otázkami.

Maminka Emy, 7,5 let

Jakou terapii v CRD praktikujete?

Benaudiru cvičíme již cca rok a půl (tj. od 6 let Emy) kvůli přecitlivělosti na zvuky (štěkot psů, motorka, vrtačka apod.) – Ema se zastavila, zacpala si uši, nebyla schopná pohybu (často jsme ji museli třeba problematickým úsekem pronést); při první diagnostice se ukázalo, že údajně slyšela za čtyři lidi a musela se často chránit „vypnutím“, aby se nezbláznila (tím se vysvětlilo i to, že se třeba logopedka ve školce ptala, zda Ema dobře slyší, protože jakoby vůbec neposlouchá) a některé zvuky ji mohly až fyzicky bolet; zároveň byl identifikován výrazný rozdíl mezi zpracováním levým a pravým uchem – na tom by však bylo prý dobré pracovat zejména s ohledem na blížící se školu...

Jaké výsledky vidíte v Emině rozvoji?

Ema začala navazovat rozhovory s lidmi (oslovovala lidi v MHD, rodiče dětí ve školce, prodavačky v obchodě), což bylo dříve nemyslitelné; rozhodně to výrazně pomohlo jejímu sociálnímu kontaktu a rozvoji, začala působit sebevědoměji.

Nadále si zacpává uši, i když jen tuší, že by někde mohl být pes, který zaštěká. Otázka, zda na trase, kudy půjdeme, nebudou štěkat psi, je na denním pořádku a trasy tomu nadále musíme přizpůsobovat. Mám však pocit, že ji již samotné zaštěkání tolik „celotělově neparalyzuje“ – počítáme s tím, že toto je běh na dlouhou trať, ale zlepšení tam určitě je (možná k němu došlo pouze zráním nervové soustavy, to nikdo neví). Dle kontrol nicméně dochází k přibližování levého a pravého ucha.

Uši si však zacpává i jinak poměrně často – možná už je z toho více zlovyk – forma ochrany před čímkoliv nepříjemným (tj. často už si říkám, že za tím nestojí samotná nepříjemnost zvuku a už je to o něčem jiném).

Po jak dlouhé době se změny projevíly?

Po cca čtyřech měsících Ema začala oslovovat lidi.

Co vás na terapii, přístupu nejvíce překvapilo?

Hlavně asi to, že existují vážné problémy se sluchem,

kteří jsou zcela mimo „pole působnosti“ foniatrů! (Dle vyšetření na foniatrnické klinice v Žitné ulici je Ema z hlediska sluchu zcela v pořádku.) Přitom toto dle mého názoru zcela jasně spadá pod „medicínu“ a veřejné zdravotní pojištění. Má to dalekosáhlé důsledky pro psychiku, soustředění, resp. školu. Příjemná je nenáročnost terapie – denně jen 10 min. poslech CD doma. Cena CD byla překvapivě nízká. Ani jinak nemám pocit, že by z nás zbytečně tahali peníze – placené kontroly se klidně oddálí, když se předem ví, že bude terapie potřeba déle (přitom by mohli pravidelně po 12 týdnech vše za peníze přeměřit a říct: „pokračujete“). Paní Šimonovská je navíc neuvěřitelně milá a empatická a s dětmi to nádherně umí. Je radost se setkávat s takovými lidmi.

Využíváte v CRD ještě něco?

Neurovývojovou stimulaci, přibližně pět měsíců (tj. od 7 let Emy). Zkusili jsme ji kvůli obavám o psychický vývoj Emy (... nad kterým většina okolí jen mávla rukou, že je „přecitlivělá, nezná žádné jiné děti, tudíž nemá srovnání a neví, jak to s nimi bývá“). Problémy se projevovaly kolísavostí nálady, častou plačtivostí a vztekáním se, nesoustředěním na jednoduché úkoly typů svlékání a přitom jakoby vlastní frustrací z toho, že to nedělá dobře.

Jaké výsledky vidíte v Emině rozvoji?

Prozatím je brzy hodnotit – přeměření proběhne až po druhé sérii cviků za přibližně dva měsíce a až po ní je možné očekávat nějaké výsledky.

Co vás na terapii nejvíce překvapilo?

Opět mě překvapilo, že tak závažná věc, jako že přetrvávající primitivní reflexy, které mohou zvyšovat vnitřní napětí dítěte a výhledově způsobovat vážné psychické potíže, když přitom existuje způsob jejich snižování/odstranění, uniká působnosti dětských lékařů (zejména neurologů). Výhledově by se tak vždy řešily (tlumily) jen důsledky, ale možná příčina by zůstala neřešená. Samozřejmě nečekám, že se veškeré psychické napětí stoprocentně odstraní (ve hře je povaha, geny...), ale určitě věřím ve značnou úlevu v Emině prožívání!!!

Zajímavé je, že cesta vede přes relativně jednoduché cviky. Opět to každý den nezabere více než 10 minut, Ema to zvládá a vesměs ji to i baví (naštěstí – problém prý je přimět ke cvičení děti, které skuteč-

Opět mě mile překvapilo, že paní Šimonovská uvedla tři cesty snižování napětí:

- **Změna jídelníčku** (vynechání cukru a lepku) – příjemné je, že stojí nohama na zemi, a při znalosti Emy (Paula, Monte, rohlíky) netrvala na drastické změně stravování (prý to u nás není ani možné). Cením si velmi tohoto přístupu! Myslím, že 99% lékařů/terapeutů by to zazdilo tím, že by nám to nařídili. Rovněž je první osobou, která neřekne jen: „Nejezte Pribináček“, ale současně řekne: „Zkuste tuto zdravou variantu,“ a přidá konkrétní recept. Chápe, že i drobné krůčky jsou cenné a nenechá vás v tom – dá konkrétní doporučení.
- **Cvičení**
- **EEG Biofeedback** (líbí, se mi že tuto již placenou terapii nám „necpe“ za každou cenu (již nyní) – říká, že je třeba to napětí přeci jen trochu srazit cvičením.

Takže jsme zatím platili diagnostiku a dvakrát zacvičení cviků. Vše mám možnost si natočit na video, poslat; dále průběžně posílám videa ke kontrole. Tj. opět mám pocit, že ze mě nikdo zbytečně netahá peníze (a čas – máme to daleko).

Maminka Tomáška, 6 let

Jakou terapii v CRD praktikujete?

Do CRD docházíme na terapii **neurovývojové stimulace**. Jedná se o každodenní desetiminutové cvičení po dobu zhruba roku a půl. Upřímně jsem se toho velmi obávala, ale stalo se to naší každodenní rutinou.

Dále provádíme **poslechový program Benaudira**. Jedná se o poslech hudby šestkrát týdně na deset minut. Ani s touto terapií nemáme žádné potíže.



Jaké výsledky vidíte v rozvoji Tomáška?

U neurovývojové stimulace jsme byli velice mile překvapeni viditelnými výsledky již po krátké době cvičení. Jedná se zejména o zlepšení hrubé motoriky. Některé cviky však chtějí delší čas, např. vědomé křížení rukou, nohou.

Tomášek má diagnostikovaný přetrvávající Moroův reflex. Dítě je hypersenzitivní, má špatnou koordinaci a úzkostné stavy, vadí mu hlasité zvuky. Pravidelným cvičením je vidět, že se i tyto oblasti zlepšují.

Řešení nápravy tohoto reflexu krásně doplňuje poslechový program Benaudira.

Po jak dlouhé době se změny projeví?

Některé cviky, které jsme předtím vůbec nezvládli, se Tomášek naučil do čtrnácti dní. Odstranění Moroova reflexu je opravdu několikaměsíční práce.

U poslechového programu jsme si povšimli, že Tomáškově již nevadí hlasité zvuky jako dříve. Daleko přesněji zopakuje slova. Pravděpodobně proto, že je lépe slyší. Po měsíci poslouchání se velmi zlepšily úzkostné stavy.

Co vás na terapii, přístupu nejvíce překvapilo?

Velice mě překvapil rozsah služeb, které centrum nabízí. Neurovývojová stimulace, poslechový program Benaudira, EEG Biofeedback, poradenství ve výživě, grafomotorický program. Kombinací těchto přístupů vznikne terapie na míru každému klientovi.

Paní Šimonovská je navíc velmi profesionální terapeut s milým a empatickým přístupem. Je na první pohled vidět, že svou práci dělá svědomitě a ráda. Má velké zkušenosti, takže poradí například i s výběrem cvičební pomůcky. Doporučí v případě zájmu vhodné knihy.

Čeho si velmi vážím, že opravdu přemýšlí o svých malých klientech. Snaží se jim v rámci svých možností co nejlépe pomoci. Zkrátka těšíme se na každou další návštěvu.

Ptala se Veronika Strenková, poradkyně rané péče

Poznámka: Nedávno jsme ve Zpravodaji uveřejnili recept na zdravého domácího „Lipánka“. Do rubriky s recepty se svolením paní Š. přidáváme další. Jak bylo zmíněno výše, nabízí v rámci konzultací i úpravy jídelníčku.

SPC CHOTOUŇSKÁ

V našem seriálu o Speciálně pedagogických centrech vám přinášíme rozhovor se speciální pedagožkou Michaelou Novotnou z SPC Chotouňská.

<https://www.chotounska.cz/sppg-centrum.html>

Komu je vaše SPC určeno, kdo se na vás může obrátit?

Primárně je SPC Chotouňská na Praze 10 určené pro klienty s poruchami autistického spektra (PAS) a mentálním postižením různého stupně. V dřívějších dobách bylo právě mentální postižení stěžejní a převažující diagnózou našich klientů. To se však postupem času velmi změnilo, a od roku 1994, kdy se při naší škole otevřela první třída pro žáky s PAS, se postupně etablovalo i zdejší SPC na péči o klienty s PAS. Věkové rozmezí je přibližně od tří let po dobu, kdy se klient vzdělává v českém školském systému. Naše péče u klientů s Aspergerovým syndromem končí nástupem na vysokou školu, kde je již poradenství pro studenty se speciálními vzdělávacími potřebami propracováno a řízeno vysokou školou.

Obrátit se na nás může primárně zákonný zástupce, který podepisuje informovaný souhlas s poskytováním poradenských služeb.



Velmi důležitým partnerem v tomto procesu je dále školské zařízení, které klient navštěvuje. Navázání spolupráce je však následný proces, a to po navázání spolupráce se zákonným zástupcem či samotným zletilým klientem.

S jakými žádostmi se na vás rodiče obracejí?

V minulosti zněla zakázka rodičů velmi odlišně než nyní. Dříve se na nás obraceli převážně rodiče, kteří měli podezření na PAS u svého dítěte. Celkově bylo v minulosti dost málo organizací a odborníků, kteří se intenzivně této skupině věnovali. Od té doby se vše proměnilo a hlavním důvodem, tedy zvláště od uvedení v platnost vyhlášky 27/2016 Sb., je nastavení podpůrných opatření a následná podpora v procesu vzdělávání. V některých případech přichází rodič s otázkou, zda má či nemá jeho dítě PAS.

V čem rodinám s dětmi s postižením můžete pomoci?

Pomáháme v oblasti vzdělávání a výchovy dětí s PAS a mentálním postižením. Nastavujeme adekvátní podporu ve vzdělávání napříč vzdělávacím systémem od předškolního vzdělávání, přes základní vzdělávání po středoškolské vzdělávání různých typů.

Intenzivně spolupracujeme se školou a snažíme se reagovat na aktuální potřeby, případně krizové momenty ve vzdělávání.

Směřujeme rodiče na další odborné lékaře (psychiatry, neurology), na střediska rané péče, odborná a terapeutická zařízení, předkládáme jim nabídku reedukační podpory, pobytových služeb, volnočasových aktivit, podpůrných skupin apod.

Seznamujeme rodiče s určitými zásadami, metodami či postupy práce, které jsou pro vzdělávání jejich dětí podstatné.

Seznamujeme s možností alternativních komunikačních způsobů, programů či postupů, které dále je možné s dětmi nastavit.

Snažíme se zmapovat kontakty na logopedy, logoterapeuty, zubaře a další odborníky, které dále předáváme.

Nabízíte také terapie, reedukace?

Bylo by krásné napsat ano a často, ale na terapie a reedukace není v našem SPC bohužel dostatek prostoru. V dřívějších dobách byly pro terapii či reedukaci časové možnosti. Děti se účastnily tzv. předškolních příprav. Speciální pedagog organizoval účast na různých reedukačních programech či intenzivně pracoval s dětmi na konkrétních potřebách. Bohužel na tuto činnost nezbyvá čas a prostor. Počty klientů se celkově zvyšují.

Jak je to teď v době koronavirové epidemie?

Jaro bylo pár týdnů ve znamení distanční práce. Zprávy a doporučení se psaly na základě informací (telefon, e-mail) od zákonných zástupců a škol. Vše se primárně dělalo u klientů, kteří jsou v péči již delší dobu. Po krátký čas z tohoto důvodu nebyl prostor pro nové klienty. SPC však fungovalo po celou dobu. V podzimním čase je vše jako v běžném provozu. Klienti chodí ve stejném režimu a je jim poskytována péče v plném rozsahu. Jediné, co je malinko jiné, je návštěva ve školách, kde jsme čas od času odmítnuti (čemuž plně rozumím). Při vyšetření jsou zachovávána v maximální možné míře hygienická opatření. Zaměstnanci SPC nosí plně funkční ochranné pomůcky (respirátor, rouška + štít).

Jakou máte zkušenost s inkluzí?

Bohatou. Kladnou i zápornou. Myslím, že celý proces inkluze stojí a padá na chuti konkrétního člověka, podpoře ředitele, dobrém kolektivu a v neposlední řadě spolupracujících rodičích. Víme již dlouho, že ne každé dítě se může plně adekvátně vzdělávat v hlavním proudu vzdělávání na běžné škole. Systém speciálních škol je propracovaný a plně funkční. Ve

školách zřízených dle § 16 odst. 9 školského zákona jsou připraveni na speciální vzdělávací potřeby konkrétních žáků a se vzděláváním těchto žáků mají mnohdy dlouholeté zkušenosti.

V případech, že však klient splňuje kritéria pro vstup do hlavního vzdělávacího proudu a škola není spolupracující, jsme připraveni klienta velmi intenzivně podpořit, byť to často znamená změnu školy, učitele či přístupu školy celkově. Ne vždy je to lehký boj.

Musíme si však zvyknout na jinakost jednotlivých žáků a přizpůsobit i svůj přístup. S čistým svědomím však za sebe mohu konstatovat, že je již mnoho školských zařízení, kde to zvládají.

Můžete nám, prosím, představit váš tým?

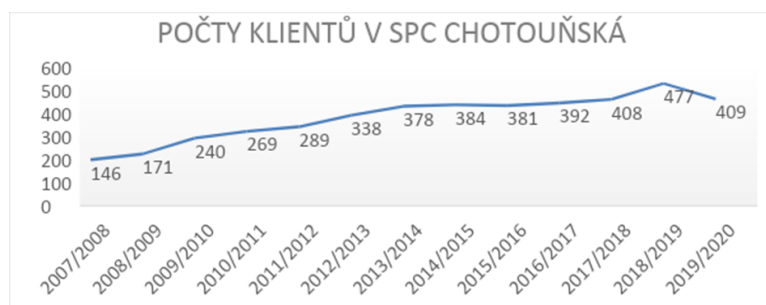
Náš tým se skládá z psychologek, speciálních pedagožek a sociálních pracovníků.

Máme tři psychologky (celkem na 1,5 úvazku), čtyři speciální pedagožky (celkem na 2,8 úvazku), jednu sociální pracovníci na celý úvazek.

V ideální podobě můžeme pracovat v týmu psychologka, speciální pedagožka a sociální pracovníci. Ne vždy to však takto jde, často pracuje tým ve složení pouze speciální pedagožka a sociální pracovníci.

Děkujeme za představení vašeho pracoviště!

Ptala se Jana Londinová, poradkyně rané péče



HOUPAČKA GUNGA

Poměrnou novou pomůckou v naší Pomůckovně je **houpačka Gunga** (<https://jpwood.cz/produkt/houpacka/>), kterou jsme mohli pořídit díky dotaci od Městské části Praha 5. **Děkujeme!**



Houpačka v rodinách sklízí velké úspěchy, stává se velmi oblíbenou a frekventovanou pomůckou. Houpaním děti posilují a zpevňují tělo, trénují stabilitu a motoriku. U naší barevné varianty si děti během hraní mohou procvičovat i barvy.

Při poslední výpůjčce se poradkyně rodiny zeptala, jak nejčastěji houpačku Gunga doma děti používají. Maminka popisuje, že Vojtík na houpačku jen málokdy pustí svoji sestřičku Adélku a rád by si nejraději v houpačce hověl sám. Často si do houpačky bere plyšáky a společně tam s nimi odpočívá. Když jsou na houpačce oba sourozenci, dovádí tak, že se ma-

minka obává, že se překlopí. Naštěstí se to nikdy nestalo. Když má Vojtík chuť, maminka houpačku otočí a udělá Vojtíkovi překážkovou dráhu, chlapeček přelézá sem a tam a pak následně skáče do dálky.

Houpačku Gunga naleznete v naší Pomůckovně pod odkazem níže. O rezervaci poproste vaší poradkyni rané péče.

<https://sites.google.com/rana-pece.cz/pomuckovna/rovnov%C3%A1ha-pohyb/houpa%C4%8Dka-gunga>

Kateřina Šmolíková, poradkyně rané péče



ŠUP NA SNOWBOARD

S manželem jsme vášniví milovníci hor v každém ročním období. Snažíme se žít aktivně, ať už jde o turistiku, kolo nebo zimní sporty. Oba milujeme hlavně snowboard.

Na dvou prknech – lyžích nebo běžkách nám to moc nejde. Skamarádili jsme se spíš s tím jedním.

Každou volnou chvíli trávíme v našem druhém domově v Krkonoších.

Ke sportu se snažíme vést také naše děti. Máme Dominičku s Downovým syndromem, které byly před nedávnem tři roky, a roční Natálku. Dominička, možná i díky aktivní fyzioterapii, hipoterapii a pobytu v lázních, začala chodit ještě před svým druhým rokem. Při procházkách na nerovném povrchu v lese se celkem rychle a pěkně rozchodila. Manžel, nadšený snowboardista, nelenil a pořídil nejmenší dětský snowboard na trhu.



Natěšení na zimu, jsme letos, hned po první sněhové nadílce, Domču postavili na prkno a zvědavě čekali, co se stane. Samozřejmě ji k ničemu nebudeme nutit, řekli jsme si, že prostě uvidíme, co ona na to. Jak skvělé bylo vidět úsměv na její tváři hned při prvních pošoupnutích! Zatím si ji posíláme z lehoučké ho kopečku, a protože se rychlosti nebojí a padat jí nevádí, začínáme učit obloučky. Uvidíme, jestli ji to časem

s námi přestane bavit, dojde i na instruktora. Nedávno jsme zdědili lyžičky, a tak občas vyměníme snowboard za lyže a zkusíme obojí. Proč ne? S lyžováním

však vsadíme na instruktora.

Jsme moc rádi, že jsme začali tak brzy, a doufáme, že se Dominička snowboarding nebo lyžování zalíbí – těšíme se, až jednou budeme společně sjíždět svahy.

Moc do budoucna neplánujeme, uvidíme, co nám další roky přinesou. Dominička nám už teď přináší spoustu radosti a my se těšíme z každé společné chvíle. Určitě s ní ale budeme zkoušet vše, co se dá, protože už teď nám ukazuje, že Downův syndrom pro nás není žádnou překážkou.

Jana Vácová



VÝCHOVA CYKLONADŠENCŮ V ČECHÁCH

Trávníčkovi jsou sportovci tělem i duší. Než se jim narodily děti, byl sport s poměrně velkou mírou fyzické zátěže součástí jejich životů. Volný čas trávili horskými túrami, hodně jezdili na kole – a kdo to zažil, ví, že takové vášně se jen tak neopouštějí. A sportovní duch, ten se v životě s dětmi perfektně hodí! Spolu s ním i vědomí, že žádná dovednost nepřijde sama, hned a kompletní; že stojí hodně času, sil, trpělivosti a vymýšlení, než je to „ono“ a než si člověk může pohyb užívat.

V době naší spolupráce jsem byla několikrát svědkem toho, jak rodiče učili Matyáše (dnes už desetiletého kluka s dětským autismem a epilepsií) jezdit na kole a i trochu na lyžích. Musím říct, že na mě celý ten proces učení udělal obrovský dojem. Každý se musel poprat s něčím jiným: Maty s koordinací, rovnováhou, zrakovým vnímáním – s tím vším dohromady! Při jízdě na kole jde všechno rychleji než při chůzi, tělo musí reagovat automaticky a – zkuste to, když máte senzomotorické obtíže... Dnes už Maty hodně dobře rozumí, přestože nemluví, ale dřív to bylo jiné. Neporozumění, co vlastně má s tělem udělat, bylo asi velké. Rodiče zase museli postupně přicházet na to, jak přizpůsobit podmínky učení specifickému vnímání svého synka tak, aby měl Maty z pohybu a ze svých pokroků radost, aby jezdit chtěl. Zdá se, že se to daří víc než dobře!

Poprosila jsem maminku Janu, aby se pro vás, další rodiče, za učení jízdě na kole, resp. dětských vozíčkách jakéhokoli typu, ohlédla. Jana souhlasila, a říká: „Toto však není návod, je to naše cesta.“

Tento článek je zprávou o prvvýstupu rodiny Trávníčkových na horu, bez Šerpů a občas asi i bez kyslíku. Počítejte s tím, že i vaše cesta bude prvvýstup!

Jak to všechno začalo?

Učení Matyho na kole zpočátku nebyl cíl, neměli jsme ambici ho to naučit. Prostě jsme chtěli, aby Maty na něčem jezdil, a aby jezdil rád. Věděli jsme, že to nejde vydržet, kdy chcete vy, vytrénovat, kdy vám se zachce. Důležitá je jak motivace, tak i připravenost nervové soustavy. Tak jsme čekali do doby, než si Maty sám na nějaké jezdítko sedl, to bylo asi v jeho čtyřech letech. Nešlo mu to, ztrácel motivaci. Také jsme naráželi na neporozumění slovním pokynům, nebylo jasné, jestli tomu, co říkáme, nerozumí, nebo to nezvládá udělat. Zkoušeli jsme to i prostřednictvím karet se symboly... To ale Matymu nešlo vůbec převést z obrázku do praxe.

Jak to bylo dál?

Maty sedl na **motorku** (odstrkovadlo) ve čtyřech letech. Do té doby o ni neměl zájem. V pěti letech dostal **first bike**, na něm se učil střídavě odrážet nohama. Nikdy to nebylo dlouho, rychle se unavil. K počátečnímu nácviku Matymu též pomohla **koloběžka Micro mini T** (je to koloběžka, která stojí sama). Řekla bych, že koloběžka je základ. Při jízdě na ní se dítě učí držet řídítek a odrážet se jednou nohou. Všechna tato zábava jízdě na kole předchází.

Po čase mu byl first bike malý; pořídili jsme **kolo k jeho výšce** (16“) a nechali jsme ho odstojit od šlappek, aby si Maty mohl dál trénovat rovnováhu. Kolo jsme brali s sebou všude, aby si zvykl, že se nejezdí jen doma. Matymu nepřišel tento náš nápad vždycky dobrý:-). Tímto způsobem jezdil dva roky.

Od Matyáškových čtyř let jsme měli kromě **vozíku za kolo (Chariot)** i **cyklopřívěs Wheehoo i-Go**. Byla to další možnost, jak si může trénovat šlapání a rovnováhu. Ještě později jsme ho nechali předit na cyklopřívěs, kde Maty seděl na sedačce.

Když bylo Matymu sedm let, koupili jsme další **kolo odpovídající výšce** (20“). Když jsem Matyho při jízdě držela za sedlo, udržel balanc, nohy měl na šlapkách, ruce na řídítkách. Uměl najet ke kraji, ale nedokázal držet nohy do šlapání. Pak šlápl občas, běžela jsem vedle, tlačila jsem ho. Jistě chápete, že v tomto případě se bez pečlivého výběru terénu neobejdete. V Matyáškových osmi letech jsme pak začali s tréninkem jízdy na kole; dřív to nemělo význam.



Jak je to teď?

Dnes je to už dva a půl roku, co tuto dovednost zvládá tak, že se rozjede a šlape sám. Funguje na slovní instrukci „zajed' napravo“ apod. Má kolo Specialized s přehazovačkou Revoshift. Pro někoho zbytečný detail, ale pro nás to je podstatné. Přehazuje se kolečkem, a když to Maty přehodí špatně, není problém zajistit tak, aby se to nedělo.

Na kole jede jistě, ale neodhaduje vzdálenost, najíždí do silnice, ačkoli auto je blízko. Proto je lepší jet vedle něj na koloběžce, než na kole. Jezdí i v terénu, po šotolině, v lese, souvisle ujede pět až sedm kilometrů, pak významně ztrácí pozornost a jet dál by bylo nebezpečné. Z toho důvodu máme cyklopřívěsy a nově objednané tandemové kolo od firmy Tandem-servis.

Co se vám osvědčilo?

Řekla bych, že jsme my sami museli získat dostatečně silnou motivaci a tou Matyho nakazit. To se vcelku povedlo, ale začátky byly složité. Maty byl v pohodě schopen se na kole udržet, řídit, koukat, kam jede, ale nebyl schopen do toho přidat šlapání. Náš nácvik jízdy na kole vypadal tak, že jsme s ním každý den



běhali kolem domu, rozjeli ho. Držel se prima, ale nešlapal. Takto víc než měsíc. Jednou mi došlo, jestli mu nevádí, že má nohy na šlapkách upnuté řemínky. Odstranili jsme řemínky – a Maty stejně nešlapal. Jak snadné bylo v této situaci říci, že to vzdáme!

Pořizovat vybavení je docela finančně náročné. Jak ho pořizujete vy?

Všechna kola a koloběžky kupujeme přes Sbazar. Mám s tím výbornou zkušenost. Nastuduji si typ, který hledám, a čekám, až se inzerát objeví. Vždyť děti stále rostou a je zbytečné kupovat vše nové.

Jaké „vychytávky“ a zkušenosti jsou podle vás nejdůležitější?

- **Bezpečnost dítěte.** Je zapotřebí předem promyslet, jak reagovat v případech, které mohou nastat.
- **Zvyknout si „být u toho“.** Pokud není cyklostezka, kde můžeme vedle Matyho jet na koloběžce, jdeme se s Matym proběhnout. Je bezpodmínečně nutné být bez vlastního kola, jen tak můžeme rychle zasáhnout. Je nutné odhadovat, co dítě udělá, vše „supervidovat“ – běh vedle něj určitě není pohodička.
- **Používat slovní instrukce a pracovat na tom, aby dítě vědělo, co znamenají** a dokázalo reagovat: šlapej, zastav, ruce! (drž řídítka), teď- teď!, šlápní! – používat v rytmu šlapání. Rozlišovat, kdy dítě nerozumí, kdy rozumí, ale nechce vyhovět (Maty zpočátku nerozuměl tomu, co má dělat, když slyší „zastavit“. Potom ale někdy zastavit nechtěl, pak by totiž stál, ale on chce přece jet).
- **Vybavit kolo: šlapky, brzdy, přehazovačka.** Jako první kolo měl Maty klasické, bez volnoběhu. Bylo pro něj náročnější se naučit šlapat, protože to jde ztuha, ale díky tomu nešlapal zprvu stále dozadu (tak, jak to často děti v začátcích dělají). Brzdit pomocí šlapek se naučil docela rychle. Později dostal kolo s volnoběhem a brzdou na řídítkách, a i další kola pořizujeme s tímto systémem. Brzdit se také naučil, ale brzdí slabě. Brzdění se nacvičuje stejně jako držení řídítek (níže). Pro naše potřeby je nejlepší přehazovačka Revoshift, bohužel se teď už zřídka vyrábí. Matyáš ví, co se s přehazovačkou dělá, a umí přehodit. Když jedeme vedle na koloběžce, můžeme do přehazovačky zasáhnout.

- **Vybavit dítě: přilba a rukavice.** Přilbu jsme na first bike neřešili, ani v Chariotu ji nemusel mít. Ale všude jinde ano, na kole i na Wheehoo. Když si ji sundával, prostě se přestalo jezdit. Kolo a přilba – tyto dvě věci se všude vyskytovaly spolu. Všemi způsoby jsme budovali Matymu zkušenost, že kolo a přilba k sobě prostě patří! Rukavice používáme prstové, bavlněné. Maty je dlouho vůbec nechtěl. Cyklistické rukavice nepoužíváme, jsou vypolstrované, Maty dobře necítí řídítka. Stejně je nutné držení řídítek průběžně opravovat, aby se opravdu učil řídit. Stejně se nacvičuje i brzdění brzdami na řídítkách.
- **Najít vhodnou denní dobu k jízdě v souvislosti s intenzitou světla.** Je důležité poznat, jaká intenzita denního světla dělá dítěti dobře, je mu příjemná. Matymu se nejvíc líbí ježdění za šera, v přitmě.
- **Jiné trasy.** Od počátku je dobré si zvyknout brát kolo s sebou, kamkoli jsme jeli. Maty pochopil, že se na kole jezdí všude, a nejen v okolí domova.
- **Znat své dítě a jeho reakce, pochopit jeho možnosti a momentální limity.** Maty třeba jednou spadl, nic se mu nestalo, přesto se hodně lekl. Tahle malá příhoda ho odradila, dál už pak nechtěl jet. Také nemá rád, když se rozprší, to si drží ruce před obličejem, přestože na pobyt venku za každého počasí je běžně zvyklý. Může být důležité pochopit, že navzdory fyzické schopnosti dítěte (např. jet na kole) může být limitující unavitelnost centrálního nervového systému, který je vystaven velké zátěži. Pomůže nám, když si my sami uvědomíme, co všechno při jízdě na kole musíme, byť nevědomě, dělat. Pro děti s narušenou senzomotorikou je to nesmírně složitý výkon! Matymu jsou hodně příjemné některé hmatové vjemy, které ho někdy od kola odvedou (třeba brnkání prsty po plotu). Někdy je nutné ke kolu vracet jeho pozornost.

Co považujete na tom, že Maty jezdí na kole – a rád, za největší přínos?

Jízda na kole je v podstatě celoroční aktivita, jejímž prostřednictvím Maty zažívá spoustu věcí, učí se

a rozvíjí pomocí zážitku. Navíc tráví volný čas hodně podobně jako jeho vrstevníci.

Jak mi kdysi říkala naše paní ergoterapeutka Petra: jízda na kole je nejvyšší úrovní kombinace rovnováhy, soustředění, koordinace se zrakovým vnímáním v jednom. Proto bývá tato dovednost velmi složitá k učení dětí s jakýmkoli problémem centrální nervové soustavy, kdy nejsou všechny dráhy v mozku v souladu. Z toho důvodu vyžaduje učení od „učitele“ velkou trpělivost, hledání nových cest. I jízda na tandemovém kole vyžaduje stejné schopnosti jako na kole samostatném. Dítě musí zvládat rovnováhu, řídit, šlapat... je to s radostí, a není to nacvičování!

Co pomohlo vytrvat – jak Matymu, tak vám, rodičům?

To, že Matyho začalo ježdění bavit, že se nám povedlo u něj motivaci probudit. Takže nás cyklistika baví vlastně všechny!

Pomáhá mi zamyslet se nad tím, jak mně samotné dlouho trvá, než se něco naučím. Také se ptám svých kamarádek, jak to či ono učí své děti. To mi pomáhá potlačit frustraci z toho, že to třeba nejde tak rychle.

Pomohlo také vědomí, že se naší cestou pokus-omyl, cestou postupného nácviku, už ledacos povedlo. Třeba, že v době, kdy se Maty nemohl naučit šlapat, jsme vyrazili – nezáměrně, jen pro změnu – na cyklostezku kolem Vltavy, kde nebylo nutné se vyhýbat lidem, psům, popelníčkům a jiným překážkám. Měl jen asfalt, jeho koridor cesty. Najednou Maty šlápl do pedálů a rozjel se!

Maminku cyklonadšence vyzpovídala Alena Kunová, poradkyně rané péče



VÝSTAVBA BEZBARIÉROVÉ KOUPELNY V PANELOVÉM DOMĚ

Požádali jsme maminku skoro šestiletého Kryštofa, který kvůli dětské mozkové obrně nemůže chodit a je zatím dost odkázán na pomoc někoho druhého, aby se se čtenáři podělila o zkušenosti s přestavbou panelákových prostor na bezbariérovou koupelnu. Právě větší samostatnost Kryštofa v koupelně byla velkým cílem. Rekonstrukce nebyla vůbec jednoduchá, zato výdrž rodiny a všech šikovných rukou obdivuhodná. Věříme, že pro vás mohou být nabyté zkušenosti a tipy z praxe užitečné a zajímavé a pomohou vám s vašimi případnými plány.

Naši čtyřčlenné rodině se podařilo k původnímu bytu v paneláku přikoupit byt sousední a po nekonečných tahačích s úřady kvůli propojení bytů jsme se mohli pustit loni na konci zimy do rekonstrukce. Zahájili jsme ji za pomoci členů širší rodiny, kteří byli kvůli koronavirové situaci bez práce. Od léta nám pak pomáhal přes asi x-tý inzerát nalezený „hodinový manžel“, díky jehož neuvěřitelné univerzálnosti a vstřícnosti jsme byli schopni rekonstrukci téměř po roce v základních konturách dokončit. Chtěli jsme především vytvořit pro Kryštofa bezbariérovou koupelnu a malou místnost, kde bude mít klid a prostor na pravidelná cvičení „vojtovkou“.

Koupelnu jsme stavěli v místech bývalé kuchyně (2,5 x 2m), takže ve větší prostoru, než panelákové koupelny jsou. Od kamaráda architekta jsme měli dispoziční návrh pro koupelnu bez uzavřeného sprchovacího prostoru, splňující minimální bezbariérové normy. Stálo před námi několik problémů, především jak vyřešit **odtok**. V našem případě se ukázalo jako jediné schůdné řešení instalovat podlahovou vpust' v těsné blízkosti odpadní stoupačky. To vyvolalo lokální úpravy centrálních stoupaček v domě. Celá místnost se musela samozřejmě dobře odizolovat, aby voda nikam nezatékala.

Další komplikací se ukázal být **spád podlahy**. Musel být řešen tak, aby voda ze všech míst v koupelně odtékala do jediného bodu v místnosti (podlahové vpusti). Kvůli tomu bylo nutné udělat specifické spádování podlahy, které však nechtěl nikdo udělat. Jediný nadějný obkladač strávil v koupelně den, rozřezal kus materiálu, a pak odešel, protože se naše a jeho představy o pečlivosti práce poněkud rozešly.

Zbytek nového bytu dostával pomalu požadovanou

podobu a místo koupelny bylo stále rozvrtané staveniště, z něhož lezla špína do všech koutů našeho bydlení. Po dalším dlouhém promýšlení se rozhodl manžel s panem hodinovým manželem, že spád v koupelně udělají sami. Na milimetry si rozkreslili spády, nechali vodním paprskem nařezat přesné tvary dlaždic potřebných pro spádování, a pak už „jen“ několik dní klečeli v koupelně a vršili flexibilní lepidlo do požadovaných výšek a sklonů a doufali, že na konci nevznikne u vstupu kvůli spádu schod, který by zhatil bezbariérovost. Proces opravdu obtížně popsitelný, ale dopadlo to! Koupelnu a sousední pokoj spojuje mírně nakloněná přechodová lišta. Při sprchování voda opravdu pomalu, ale jistě stéká do odtoku, i když občas neposedná sprcha Kryštofovi vyskočí z ruky a koupelnu pěkně pokropí.

Dalším vybavením koupelny je **závěsné WC s podomítkovou nádrží** Geberit. Mísu jsme koupili jiné značky z cenových důvodů. Máme i **umyvadlo pro vozíčkáře** Geberit, opět s levnějším kompatibilním odpadem vestavěným ve zdi. Když máte šikovného instalatéra, dokáže vám vymyslet odtok z umyvadla, který zabere méně místa než běžné provedení odpadu. Nad umyvadlem je výklopné zrcadlo. Zatím nemáme nikde v koupelně **madla**. Pozorujeme, kde a jak se Kryštof chytá a kde by se mu výhledově madlo hodilo. Vesměs bez dopomoci je pro Kryštofa v tuto chvíli použitelná níže umístěná sprcha, kam sidoleze, může si ji sundat ze zdi a sám se osprchovat, což si náležitě užívá a všem hostům i on-line návštěvníkům to hrdě ukazuje. Než se rozkoukám, popadne můj mobil, vleze ke sprše, bleskurychle se svléká (jev běžně nevídaný) a já tak tak seberu telefon s videem, než ho stihne zalít proud vody.

Koupelnu berou se sestrou jako svou a pečlivě si ji po každém sprchování stěrkou setrou – tím se urychlí odtok vody.

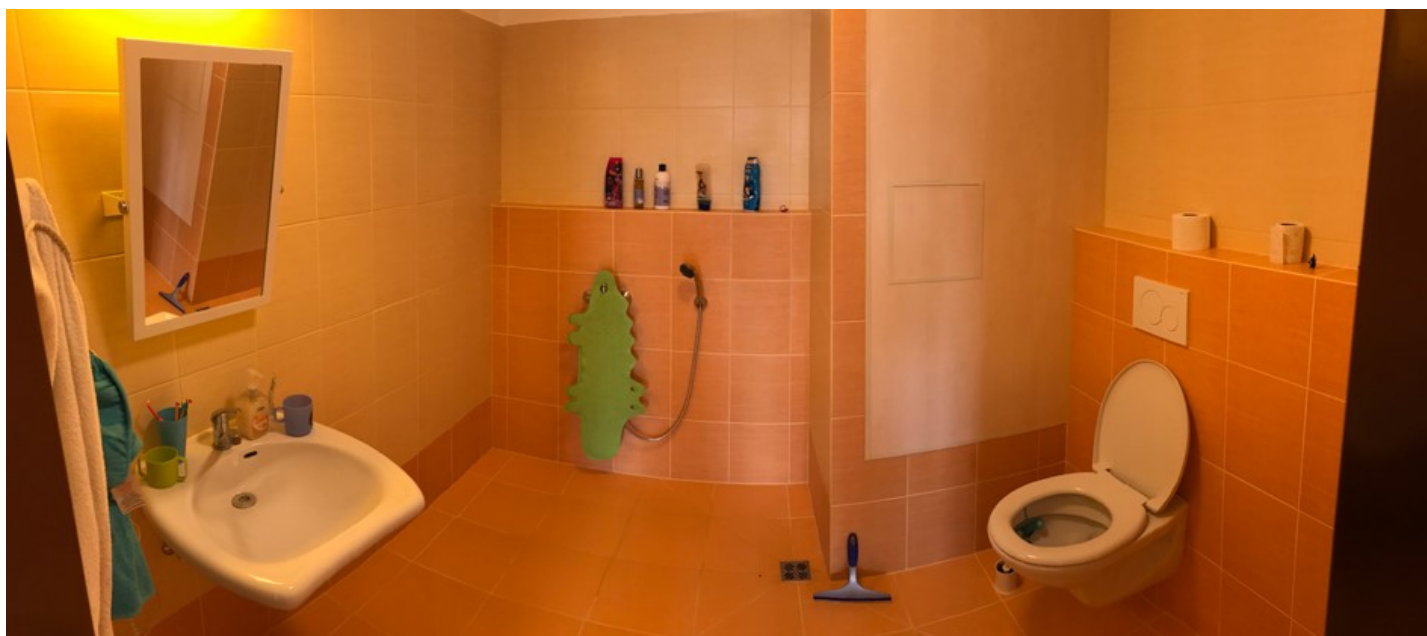
Na WC Kryštofa musíme nadále vysazovat. U umyvadla má více prostoru, když ho přidržujeme, je schopen si u něho ve stoje čistit zuby a opírat se rukama o širší umyvadlo.

Nedomysleli jsme **výšku vypínačů a zásuvek**, ty zůstaly v původní výšce, takže si v koupelně Kryštof v tuto chvíli sám nerozsvítí. Ve všech upravených prostorách také nemáme zatím **dveře**. Chtěli bychom posuvné, kvůli snazší manipulaci. Na základě návrhu koupelny, který však nebral v potaz kontext zbylých prostor, jsou v koupelně zárubně. Posuvné dveře se na ně budou tedy složitěji připevňovat. Jsou to věci, které nyní na první pohled bijí do očí, ale v procesu všech přestaveb, zmatků a improvizací jsme si jich prostě nevšimli.

Na vymoženosti koupelny jsme si velmi rychle zvykli. Dřív jsme zvedali Kryštofa do vany, zuby si čistil na našem klíně, všichni jsme se různě kroutili, aby se k umyvadlu v malé koupelně vedle pračky použitelně dostal. Nyní si děti na původní koupelnu vzpomenou jen výjimečně.

O možnosti získat nějaký příspěvek na přestavbu jsme ani neuvažovali. Přiznávám se, že nám stačilo vyřizování stavebního povolení a do dalšího vyjednávání s úřady jsme se nepouštěli. S úřadem práce jsme řešili před pár lety zádržný systém pro syna do auta a to nám na čas stačí...

Klára Fůsková



KAM S PŘEDŠKOLÁKEM?

aneb úvaha nad směřováním jedinečných dětí na přechodu předškolního a školního vzdělávání

Na co se soustředit?

- **naš náhled na zralost dítěte** – stáří dítěte, jeho vyspělost, dovednosti a sociální dovednosti
- **posouzení školní zralosti dítěte** – od psychologa, speciálně pedagogického centra (dále jen SPC) či pedagogicko-psychologické poradny (dále jen PPP)
- **platnost podpůrných opatření** doposud stanovených od SPC či PPP
- **zhodnocení možností rodiny ve vztahu k dennímu dojíždění do školy** (dojíždění na úkor volného času dítěte i rodiče, ovlivnění možných mimoškolních aktivit a terapií)
- **výběr možných škol** a ověření termínů zápisu a požadovaných dokumentů a doporučení

Jaké možnosti se nám pro předškoláka nabízejí?

- setrvání ve **školce**
- hledání **přípravné třídy** (tzv. nultý ročník)
- hledání **třídy specializované na práci s podobně hendikepovanými dětmi** nebo dětmi s podobnými vzdělávacími potřebami
- hledání **normální třídy**, která je ochotna naše dítě integrovat (například i za podmínky přítomnosti asistenta pedagoga/osobního asistenta dítěte)

Jak zvolit to „nej“ právě pro vaše dítě i pro vaši rodinu jako celek a jaká témata zohlednit?

- co od dalšího roku ve vztahu k dítěti očekáváme?
- vyjadřuje nám dítě samo o sobě, že se chce již posunout ze školky někam „dál“?
- vnímáme na dítěti ještě nějaké oblasti, které bychom chtěli rozvinout před nástupem do první třídy?
- má dítě nějaký rys, který je ovlivnitelný (např. časem, více zkušenostmi, terapiemi) a na kterém chceme ještě pracovat před nástupem do první třídy?
- jakým způsobem jej chceme rozvíjet v rámci aktivit jeho volného času?

- kde očekáváme, že bude naše dítě nejlépe prospívat?
- jaká varianta je pro rodinu logisticky přijatelná?
- má naše dítě rádo výzvy a přijímá i prohru, nebo naopak se při neúspěchu stáhne a těžce jej nese?
- jaké jsou šance na přijetí do námi vybraného školního vzdělávání?
- jak naše dítě vnímá změny, bude případně problémem změna školy, pokud by se po přípravném ročníku přestupovalo do první třídy jinam?
- pokud již dítě jeví zájem o písmena a začíná třeba číst, je způsob přístupu ke čtení v dané škole v souladu s tím, jak dítě samo spontánně postupuje (varianty po slabikách, genetická metoda čtení nebo tzv. sfumato)?

Jak vybrat školu?

- **dle referencí a rad** speciálních pedagogů – speciálního pedagoga školky, SPC, PPP či poradkyně rané péče
- **s pomocí vyhledávače škol** – filtrování však není bohužel ideální: <https://www.atlasskolstvi.cz/zakladni-skoly?citypart=praha>
- **dle referencí ostatních rodičů** – nejvíce zpětných vazeb člověk najde ve facebookových skupinách rodičů dětí s podobnou diagnózou/hendikepem
- **dle vzdálenosti od bydliště** – na stránkách www.mapy.cz si můžete vytvořit vlastní mapu s označením preferovaných škol



K celkové představě o vyzrálosti vašeho dítěte může pomoci třeba i projití tzv. „Desatera pro předškoláky“, které shrnuje požadavky na dítě u zápisu do „standardní první třídy“

- Zním svoje jméno a příjmení, adresu svého bydliště a vím, jak se jmenují moji rodiče.
- Umím se obléknout a převléknout do cvičebního úboru, a to tak rychle, že nikdo z mých kamarádů nemusí na mě čekat. Umím si zavázat boty.
- Umím uklidit knížky, pastelky a hračky na správné místo.
- Dovedu kreslit tužkou a pastelkami i malovat barvami.
- Poznám červenou, modrou, zelenou, žlutou, hnědou a černou barvu.

- Umím vystříhnout obrázek nůžkami s kulatou špičkou.
- Umyji si ruce před jídlem i po jídle. Dovedu si připravit svačinku na ubrousek.
- Dovedu poslouchat vyprávění se zájmem a v klidu.
- Pohádky, filmy a písničky pozorně sleduji a povídám si o nich s rodiči a kamarády.
- Do svého batůžku si sám ukládám věci.

Hodně štěstí při výběru ideální možnosti a případně i u zápisu přeje

*maminka Markéta F. H., tvůrkyně stránky [Učit se hrou](#)
a zakladatelka facebookové skupiny [rodičů dětí s vývojovou dysfázií](#)*



Z DOMU DO DOMU, OD RODINY K RODINĚ

Když byla Ema malinká, musela hodně rehabilitovat a nikdo nevěděl, jak dlouho. Cvičení na kuchyňském stole začalo být po čase obtížné a rodina začala hledat řešení. Našla jej v koupi rehabilitačního lehátka.

Po čase se z cvičební pomůcky stal prostor pro odkládání užitečných věcí... A po ještě delším čase nastal čas přemýšlet, jestli by stůl nemohl posloužit někomu dalšímu. Maminka Dáša oslovila svou bývalou poradkyni a začalo hledání nového místa. Rozhodly jsme se s kolegyněmi, že nejlepší volba bude najít rodinu, která stůl nemá a potřebuje jej pro každodenní rehabilitaci. Souboj s časem „vyhrála“ kolegyně Jana.

A tak zakrátko proběhlo stěhování. Malou reportáží vám ho rodiny přiblíží:



Máme za sebou první cvičení a musím říct, že je to obrovská úleva pro mě a skvělé pohodlí pro Pet'ku.

Opravdu hodně moc děkujeme i vám, že jste zprostředkovali předání stolu. Vaše pomoc je pro nás nepopsatelně důležitá. Děkujeme.

Maminka Dáša píše: Ptačí obrázek (Ema má ráda ptáky – pozn. poradkyně) a srdíčko, které Pět'a vyrobila Emě, mě rozplakaly, bulím ještě teď... milá rodina, krásná holčička...



Maminka Veronika píše: Posílám pár fotek z předání stolu. Dnes jsme si ho přivezli domů. Jen jsme nestihli udělat fotku se stolem u rodiny, tatínčí byli moc rychlí s nakládáním.

Přivezli jsme Emičce malé dárečky, chvíli jsme si popovídali a domluvili se (až pomine pandemie) na dalším setkání u nás doma. Rodina je naprosto skvělá podle chvílky, kterou jsme s nimi strávili, a jsme jim neskutečně vděční.



A společných témat se našlo během hovoru víc. Třeba že obě maminky se za svobodna jmenovaly stejně (nápopěda – jméno lesního ptáka začínající na „s“), že obě jsou po operaci páteře, takže rehabilitační stůl potřebovaly obě i kvůli svému zdraví...

Prostě stačí dobrá myšlenka, uskutečnit ji a důsledky jsou nevídané!

Veronika Strenková, poradkyně rané péče



ÚPRAVA KOČÁRKU MEWA PRO UCHYCENÍ ODSÁVAČKY

Sdílíme drobný tip, který ocení rodiče, kteří přemýšlejí, jak vozit na kočárku těžkou odsávačku, bez které se nemohou s dítětem vydat z domu.

Původní plán zněl: najít kočárek s velkým košíkem, který by jí uvezl. Plán se postupně změnil na: najít rehabilitační kočár, který by mohl být firmou speciálně upraven. Nakonec kreativní tatínek využil na uchycení odsávačky košík z chodítka pro dospělé a stahovací pásky, které jsou pevné a vydrží velkou zátěž. Tento komplet slouží skvěle, jak můžete vidět na fotkách.

Díky za inspiraci rodině Seidlových a panu Hlouškovi.

Alice Pexiederová, poradkyně rané péče



BANÁNOVÉ LÍVANEČKY

INGREDIENCE:

- banán
- 20 g proteinu s vanilkovou příchutí
- 1 vejce
- 60 g ovesných vloček
- kokosový olej na smažení

POSTUP:

V misce rozmačkáme polovinu banánu, přidáme vajíčko, protein a ovesné vločky (pomleté). Vše promícháme, na pánvi rozpálíme kapku kokosového oleje a vytvořené lívanečky opečeme dozlatova.

VAJEČNÉ MUFFINY

Troubu předehřejeme na 180 °C a připravíme si formičky na muffiny. Do formiček na dno dáme nakrájenou šunku, případně slaninu, plátky mozzarella, orestované žampiony apod. Dáme do trouby na opečení a po pár minutách rozklepneme do muffinu vajíčko a necháme dopéct. Pro menší děti je vhodné vajíčko rozmixovat a naplnit muffiny už směsí vajec a pažitky. Struktura je poté jemnější. Peče se 5-10 minut dle velikosti muffinu.

Tyto recepty jsou tentokrát z receptáře Centra rozvoje dětí (článek o něm najdete na straně 10).

Děkujeme za inspiraci paní Šimonovské



MANDLOVÝ KORPUS

Hledáte ten nejlepší recept na bezlepkový a současně nízkosacharidový korpus, díky kterému byste vykouzili skvělou buchtu nebo dort? Už se nemusíte pít, tenhle recept je zkrátka nej...

INGREDIENCE:

- forma na dort o průměru cca 22 cm
- 6 „šťastných“ vajíček
- 120g sýra Lučina, Palouček nebo žervé
- 50g rozpuštěného másla
- 2 lžičky vanilkového extraktu
- bezfosfátový prášek do pečiva
- špetka soli
- 250g mandlové mouky
- sladidlo dle chuti

POSTUP:

Všechny tekuté ingredience důkladně rozmícháme (v ideálním případě je společně rozmixujeme), následně přidáme zbytek surovin. Pečeme ve vymazané formě cca 35 minut na 180°C.

Tip: Sladit nemusíte vůbec, a když už, zohledňujte, kdo bude korpus jíst – my jsme třeba pro sladší variantu na narozeninovou oslavu dali sladidla (třtinového cukru) cca 60g...

Markéta F. H. z blogu www.chefmum.cz



DOBROU CHUŤ!

Copyright © březen 2021 Raná péče Diakonie
All rights reserved.

Redakční práce: Alice Pexiederová

Sazba: Lucie Černíková

Ilustrace: Martin Rybář

Autorka postavičky z titulní

stránky: Galina Miklínová

Pracoviště Rané péče Diakonie:

Machatého 683/10, Praha 5

Domažlická 1159/9, Praha 3

Mírové nám. 19, Horažďovice

Jindřichova 337, Děčín

Kontakt:

tel: 235 518 392

e-mail: info@rana-pece.cz



www.rana-pece.cz

www.facebook.com/RanaPeceDiakonie

Zřizovatel:

**Diakonie ČCE - Středisko celostátních
programů a služeb**

Čajkovského 1640

13000 Praha 3

www.scps.diakonie.cz

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

Mgr. Zuzana Havelková

Bc. et Bc. Adéla Závorková

Bc. Alexandra Chomiszaková

Mgr. Vlasta Spilková

Mgr. Pavla Těhníková (na RD)

Mgr. Ewa Svoboda (na RD)

Bc. Barbora Kremlová (na RD)

Sociální pracovníci:

Mgr. Lucie Černíková

Koordinátorka:

Petra Dušánková

Ředitel Diakonie ČCE - Střediska celostátních programů a služeb:

David Michal

Děkujeme paní **Jitce Rohanové** za první korektury textů a **všem statečným přispěvatelům** za chuť se s námi podělit o své zkušenosti.

**POKUD NEMÁTE ZÁJEM NADÁLE DOSTÁVAT TENTO ZPRAVODAJ, NAPIŠTE
NÁM TENTO POŽADAVEK NA info@rana-pece.cz**