

WILLÍKŮV OBČASNÍK



Listopad 2013

Číslo 6, ročník 2013

Willík,
občanské sdružení
rodičů a přátel dětí
s Williamsovým syndromem
Drnovská 104/67
161 00 Praha 6 – Ruzyně
IČO: 270 40 623,
č.ú. 35-7591810217/0100



www.willik.tym.cz
willik.tym@seznam.cz
Mgr. Hana Kubíková
Mobil: 603 443 762

Slovo úvodem...



Vážení a milí přátelé, rodiče a příznivci občanského sdružení Willík.

Konec roku 2013 se blíží, a tak je tu pro Vás již tradičně nové číslo Willíkova občasníku, ve kterém se snažím rekapitulovat, co se v našem sdružení za posledních dvanáct měsíců událo.

Myslím, že jsme byli opět poměrně aktivní - doporučuji začít se do podrobného přehledu naší loňské činnosti. Za sebe bych ráda vyzdvihla dvě akce, které se trochu vymykaly. První bylo fotografování našich dětí paní fotografkou Dagmar Petráskovou, které proběhlo v červnu v pražské Oboře Hvězda. Myslím, že jsme si to všichni moc užili

a paní fotografce patří náš velký dík. Druhým netradičním počinem byla česká premiéra amerického filmu Embraceable/Stvoření k objetí, ke kterému se nám podařilo získat české titulky. Tímto děkuji všem dobrovolníkům, kteří se na překladu podíleli.

I v loňském roce se naše sdružení rozrostlo o nové členy a děti různého věku. Věřím, že se najde příležitost navzájem se lépe poznat a podělit se o své zkušenosti, které život s Williamsovým syndromem přináší.

Ráda bych také poděkovala všem, kteří naše sdružení podporují a spolupracují s námi - díky, bez Vás by to nešlo!

Přeji Vám krásné vánoční svátky a hodně zdraví a štěstí v roce 2014!

Hana Kubíková
předsedkyně Výkonné rady
občanského sdružení Willík

Aktivity Willíka v uplynulém roce

- Říjen 2012 - podzimní setkání Willíka v Žihli, přijela za námi liberecká muzikoterapeutka Zuzana Maličká. Hlavní událostí víkendu byla sněhová kalamita.



- Říjen 2012 - vyšlo nové číslo Willíkova občasníku se shrnutím událostí roku 2012.



- Prosinec 2012 - tradiční mikulášská besídka v Chýni. Děkujeme paní Janě Slavičkové za hudební hračky pro naše děti. Odborného programu se tentokrát ujala muzikoterapeutka Anna Neuwirthová. Součástí setkání bylo jednání Výkonné rady a Shromáždění členů sdružení. Mikuláše si velmi úspěšně stříhl Fanda Jeřábek.



- Prosinec 2012 - spolupráce se studentkami 2.LF Univerzity Karlovy, výsledkem byla seminární práce o Williamsově syndromu.

- Prosinec 2012 - reportáž televize Nova o Justýnce Svobodové z Pardubic, kterou nafocením kalendáře podpořily mladé hokejbalistky z Přelouče.
- Celý rok 2013 - účast v Akademii patientských organizací, projektu Asociace inovativního farmaceutického



průmyslu. Cílem projektu bylo podpořit nezávislost českých patientských sdružení, umožnit jejich dlouhodobý rozvoj, naučit je efektivněji získávat prostředky na vlastní činnost a zkvalitnit jejich prezentační či vyjednávací dovednosti.

- Leden 2013 - vyšel leták o Williamsově syndromu v angličtině. Poděkování za vytvoření letáku patří Lence Kratochvílové, za korekturu překladu děkuji Vincentovi Wellens.
- Březen 2013 - účast na národní konferenci "Vzdělávání dětí se vzácnými onemocněními" v Praze.
- Březen 2013 - Rádio Classic FM odvysílalo v rámci cyklu pořadů o vzácných onemocněních dva pořady o Williamsově syndromu: v prvním promluvila o diagnóze MUDr. Alena Puchmajerová z oddělení klinické genetiky fakultní nemocnice Motol, ve druhém Mgr. Hana Kubíková představila občanské sdružení Willík.
- Duben 2013 - jarní setkání v Soběšicích. Muzikoterapie se ujala Mgr. Dana Pšeničková, canisterapii pro nás připravili členové o.s. Hafík.



Konalo se Shromáždění členů občanského sdružení, zástupcem Willíka ve FEWS byla zvolena Lenka Kratochvílová, členem Výkonné rady se za odstoupivší MUDr. Lenku Neuschlovou stal Leopold Kratochvíl.

- Duben 2013 - Jakub Mrvka v reportáži TV Nova.
- Květen 2013 - účast na NGO Marketu - Veletruh neziskových organizací, který se konal v Praze Dejvicích.



- Květen 2013 - setkání a Valná hromada členů České asociace pro vzácná onemocnění.
- Červen 2013 - Focení pro Willíka v Oboře Hvězda. Jedenáct dětí vyfotila fotografka Dagmar Petrásková, výsledkem bude kalendář a snad i putovní výstava.



Aktivity Willíka v uplynulém roce - dokončení

- Červenec - letní tábor zemí Viségradské čtyřky v Maďarsku u Balatonu, za účasti Nikoly Marczellové, Adama Vaňka v doprovodu Hany Kubíkové.



- Červenec 2013 - letní tábor Nadačního fondu Klíček v Malejovicích, kterého se zúčastnili Jakub Jeřábek

a Nikolas Kratina se svými tatínky.

- Červenec 2013 - společný česko-slovenský rekondiční pobyt na Slovensku v Podjavorníku. Sport, soutěže, výlety, přednášky, rehabilitace, cvičení ve vodě, film, zpívání...
- Září 2013 - v Kulturáčku na Bílé hoře v Praze se uskutečnila česká premiéra filmu Embraceable - Stvoření k objetí.
- Říjen 2013 - podzimní setkání v hotelu Kocanda v Želivě - tentokrát s bohatým programem. Pro dospělé seminář o syndromu vyhoření s psychologkou Barborou Krčmářovou, konzultace s fyzioterapeutem Martinem Valou, muzikoterapie a relaxace Dany a Jany Pšeničkových. Krásné podzimní počasí, klášter, pivovar, příjemný personál hotelu.

(- hk -)

Setkání Willíka v Žihli



dáním, promítáním (fotografie z pobytu Verunky Jamrichové v Egyptě u dr. Augustinové), procházkami ve vánici atd. Všichni dostali nové číslo Willíkova občasníku, domluvili jsme se na termínech a místech dalších setkání, na účasti dětí na táborech v Malejovicích atd. A někdy se musíme vrátit i sem do Žihle, areál vypadal skvěle, rádi si ho prohlédneme i bez sněhové pokrývky.

Díky všem, kteří i přes nepřízeň počasí a choroby přijeli, Zuzaně Maličkové za skvělé muzicírování, Zdeňkovi Kratinoovi za organizaci a personálu v Žihli za příjemné přijetí.

(- hk -)

Podzimní setkání občanského sdružení Willík se uskutečnilo poslední říjnový víkend 2012 na západě Čech, asi 100 km od Prahy, ve výcvikovém a školícím středisku v Žihli.

Dorazilo celkem 9 rodin (děti jmenovitě: Tomášek, Bartoloměj, Kuba, Adam, Verunka, Nikolas, Soňa, Anička, Maarten), pro řadu z nich byla cesta trochu bojovkou - první sníh, ba dokonce sněhová kalamita, letní gummy (někteří), na místě žádný signál mobilního operátora ... Nejdále to tentokrát měli Wellens, kteří přijeli rovnou z Lucemburska.

Jinak to byl ale skvělý víkend, vyplněný skupinovou i individuální muzikoterapií se Zuzkou Maličkovou z Liberce, poví-



Muzikoterapie v Žihli



Program

28.10. 2012

1. blok muzikoterapie se konal od 10 do 11 hod.

Společné přivítání v kruhu, písnička na přivítanou, kde zaznělo jméno každého účastníka – ten se takto představil (s dopomocí či bez ní) a řekl několik slov o sobě.

Prohlídka hudebních nástrojů. Poté si účastníci vytvoří dvojice rodič - dítě a vyberou si společně jeden hudební nástroj. Mají 5 minut na rozmyšlenou, aby vymysleli pohádku o tomto vybraném hudebním nástroji a poté na něj zahráli (hra z knihy Z. Šimanovského „Hry s hudbou a techniky muzikoterapie“, Portál 2001).

Taneční chvílka – píseň „Královské reggae“ z pohádky „O princezně, která ráčkovala“ (1986) nejprve společně taneční a pohybové rozhýbání, poté tance v kruhu. Hra při níž jeden předvede cvik/tanec a ostatní opakují po něm – zrcadlí,. Takto se vystřídají všichni k kruhu.

Ukázka hry na didgeridoo, zájemci mohou vyzkoušet, jak působí vibrace, které vznikají při hře, na tělo – foukání didgeridoo zájemcům na dlaně rukou.

Písničky na přání – zpěv a hra na kytaru. Zájemci si mohou vybrat písničku, vybrat si hudební nástroj, na nějž ji doprovodí (doprovází buď jeden, nebo všichni účastníci najednou).

Reflexe k činnostem (průběžné slovní reflektování vývoje lekce, diskuze s účastníky (většinou se týkalo téma neobvyklého zimního počasí, které nikdo z nás asi neočekával:-).

Rozloučení, předání informací ohledně další plánované muzikoterapie odpoledne.

Odpoledne od 14 do 15 hod.

Opět přivítání s písní, zopakování jmen jednotlivých účastníků, přivítání nově příchozích (stejně jako přivítání ráno).

Píseň „Proč, proč, proč“ – tato píseň má tři sloky s jednoduchými slovy. Skupina se rozdělí do tří menších skupinek, každá se naučí jednu sloku, poté společně zpěv refrénu. Postupné přidávání hudebních nástrojů po skupinkách, střídání skupinek.

Taneční hra „Ty a já, my oba“ – zpěv písně a chůze/tanec v kruhu, podávání rukou (levá, pravá).

Reflexe ke všem činnostem a předání informace ohledně další plánované muzikoterapie.

V **podvečer** si děti mohly poslechnout a vyzkoušet hru a na přirozeně znějící hudební nástroje jako je buben džembe, didgeridoo a tibetská mísa. Společně jsme poté vytvořili se zájemci skupinu, kde jsme hráli dle společného rytmu. Bylo to velmi zábavné pro mne a dle ohlasů i pro děti (tato aktivita byla bez rodičů).

V **neděli 30.10.** 2012 po snídani ještě poslední zpívání, neorganizované, zpěv písní dle zájmu dětí.

Víkend byl dle mého názoru i dle ohlasu rodičů a dětí povedený a podařilo se společně se pobavit a zasněžené okolí proslunit veselou náladou a radostí ze společného setkání.

Měn osobně bylo s dětmi a rodiči „od Wilka“ moc hezky a vnímala jsem jedinečnost lidského setkávání, kde je tak otevřená možnost sdílení. Děkuji:-).

Zuzana Maličká DiS.



Mikulášská nadílka 2012 v Chýni



Poděkování patří muzikoterapeutce Anně Neuwirthové, Lence Jamrichové vděčíme za organizaci, paní zástupkyni ředitelky za zapůjčení prostor ZŠ Chýně, pohádkovou bytost pomohla vytvořit Blanka Schiffauerová, za herecký výkon děkuji Frantovi Jeřábkovi! Děkuji všem dárcům



drobných dárců pro naše děti, zejména firmě Ikea a paní Janě Slavičkové, která našim dětem věnovala dětské hudební nástroje.

(- hk -)

Konference: Vzdělávání dětí se vzácným onemocněním

Za účasti členů o.s. Willíka se v Praze, v hotelu Olšanka, konala ve dnech 6.-7.3.2013 konference "Vzdělávání dětí se vzácnými onemocněními". Konference byla vyvrcholením dlouhodobého projektu "Speciální vzdělávací potřeby dětí a žáků se vzácnými onemocněními", který realizovala Společnost pro mukopolysacharidosu.

Na programu byla obecně problematika vzácných onemocnění, role speciálně-pedagogických center při vzdělávání, sociální podpora a dávky pro osoby se zdravotním postižením, aktuality týkající se inkluzivního vzdělávání a pak jednotlivé případové studie - zkušenosti se vzděláváním dětí s konkrétními vzácnými diagnózami. Druhý den byl věnován práci v sekcích.

V rámci projektu vznikl informační materiál pro pedagogy: "Metodika práce se žákem se vzácným onemocněním", kde je zastoupen i Williamsův syndrom (autorkou kapitoly je Mgr. Hana Kubíková). Metodika byla odzkoušena pedagogy, kteří vzdělávají děti s Williamsovým syndromem. V elektronické podobě je možné metodiku stáhnout ze stránek Willíka, pro rodiče dětí školou povinných máme k dispozici několik tištěných výtisků.

Řadu dalších informací týkajících se vzdělávání dětí se vzácným onemocněním, vč. praktického letáku s nejdůležitějšími poznatky, je možné najít na adrese projektu:

<http://svp-vzacnaonemocneni.cz/>

(- hk -)



Jarní setkání v Soběšicích



Už podruhé jsme vyrazili na Šumavu, do přívětivého hotelu Pod Hořicí v obci Soběšice. Kromě nás to sem tentokrát ve stejném termínu přitáhlo i účastníky závodu Rallye Šumava, nakonec se ale průjezd jak soutěžních vozů, tak nablýskaných veteránů, stal zajímavým zpestřením víkendu, zejména pro pánskou část osazenstva. Přítomné dámy si pro změnu užívaly relaxační wellness program.

Počasí nám tak úplně nepřálo, ale i tak to byl vydařený víkend. Zpříjemnila nám ho Dana Pšeničková, která si pro naše děti připravila zbrusu nový jarní písničkový program. Zejména kohout Eda a žlutá kuřátka oslnily.:-) Dana s námi vyráběla i hudební nástroje pro prodej na Veletrhu neziskových organizací. Do výroby se zapojila i naše nová členka - malá Rozálka, která se za námi s maminkou a sestřičkou přijela v sobotu podívat.

V neděli byl program „štěkáci“ - po skvělých zkušenostech z minula jsme si pozvali členy občanského sdružení Hafík, kteří přijeli i se svými čtyřnohými kamarády. Naše děti si tak mohly užít dopoledne se čtyřmi pejsky - sledovaly co všechno pejsci umí i jak pomáhají svým pánům. U některých dětí (hlavně u Verunky a Justýnky) to byla ve vztahu k pejskům láska na první pohled:-)

Kromě toho jsme o víkendu i pracovali - na Shromáždění členů sdružení plánovali aktivity do blízké i vzdálenější budoucnosti, za odstoupivší doktorku Neuschlovou byl do Výkonné rady zvolen Leopold Kratochvíl, Lenka Kratochvílová nás zase bude zastupovat v Evropské federaci asociací Williamsova syndromu.

Lence Neuschlové děkujeme za vše, co pro nás od vzniku sdružení v roce 2006 udělala. Hodně štěstí do dalších let.

Naše - willíkovské - plány do budoucna jsou také velké, ale snad reálné, věrme tedy, že na ně budou finance a dostatek energie...

(- hk -)



Focení pro Willíka



Na začátku byl nápad - pokusit se nějak jednoduše ukázat, co to znamená Williamsův syndrom. Laicky vysvětlit běžným lidem, co tato diagnóza s sebou nese za obtíže, s čím se potýkáme my rodiče i naše děti.

Uděláme osvětovou kampaň! Ale jak ji pojmut? A co třeba fotografie našich dětí, které budou na konkrétní problémy a symptomy ukazovat? To by šlo. A mělo by to být fotografování společné, abychom si to všichni pěkně užili! Prostřednictvím Pavly Šklíbové se mi podařilo oslovit fotografku Dagmar Petráskovou, jejíž fotografie mi přišly úžasné. Dáša byla nadšená a do celého projektu se hned zapálila, a tak prvotní nesmělá myšlenka začala dostávat pevné kontury. Bylo vybráno romantické místo Obory Hvězda v Praze, vytvořila jsem jednoduché (a snad srozumitelné) nápisy, začali se hlásit rodiče. Olga Pišlová rezervovala tělocvičnu v Liboci, kde jsme se ve stanovený červnový den sešli a čekali, zda vydrží slunečné počasí, nebo jestli budeme fotit v dešti.

Ve dvě jsme se přesunuli do Hvězdy a začal fotografický koncert. Dáša to s dětmi skvěle válela, i chronicky nespolupracující jedinci si poslušně sundávali botičky a sedali si do trávy. Sotva jsem stačila asistovat a podávat jednotlivým dětem vybrané kartičky. A to Dáša stíhala i rodinné a sourozenecké portréty na přání. Z oblohy sem tam spadlo pár kapek, ale nic tragického. Za dvě a půl hodiny bylo hotovo! Nafoceno 11 dětí plus společné fotografie. Navíc všichni okouzleni tím,

v jak báječnou akci se fotografování vyvinulo. A co teprve, když Dagmar začala rozesílat fotografie!

Jsem velmi ráda, že jsme se do tohoto projektu pustili. Z kolekce fotografií vznikne kalendář a v roce 2014 plánujeme i putovní výstavu velkoformátových fotografií - po knihovnách, zdravotnických zařízeních a dalších místech. Součástí panelů bude odbornější vysvětlení pojmů, které na fotografiích charakterizují Williamsův syndrom.

Chtěla bych poděkovat všem rodinám, které se fotografování zúčastnily. Maximální díky však patří hlavně Dáše Petráskové, která vytvořila nádherné fotografie a ještě navíc se ve prospěch Willíka vzdala jakéhokoliv honoráře.

Kalendář pro rok 2014 si můžete objednat na stránkách Willíka, cena za kus kalendáře ve formátu A3 je 350 Kč plus poštovné.



(- hk -)

Mezinárodní kemp v Maďarsku

Tábor v Maďarsku - Adam Vaněk

Tento rok v létě se konalo setkání v Maďarsku u Balatonu.

Z České republiky jela Nikolka a já (Adam). Doprovázela nás Bártova maminka Hanka.

Do Maďarska jsme cestovali autem, takže to bylo pohodlné a nemuseli jsme nikde čekat ani přestupovat. Cesta nám dobře ubíhala, poslouchali jsme písničky a rozhlíželi se okolo. Až ke konci se nám zdálo, že jedeme příliš dlouho a také jsme měli pochybnosti, zdali jedeme správně. Měli jsme ale výbornou řidičku, která nepodcenila cestovní přípravu a použila i mapu Maďarska, takže do cíle naší cesty jsme dorazili bez problémů a bloudění.

Po příjezdu nás všichni vítali a setkali jsme se také s našimi dobrými kamarády se Slovenska. Účastníci byli tentokrát z Polska, Maďarska, Slovenska a České republiky.

Program byl zajímavý a chvilkami i náročný – hodně jsme plavali v hotelovém bazénu, cvičili, zpívali, jezdili na výlety vláčkem.



Na jídlu se stěžovat nemůžu, vše mi moc chutnalo. Nejlepší byly snídaně, protože jsme měli volný výběr a každý si vzal to, na co měl chuť.

Oblíbená diskotéka se konala pouze poslední den a pořádně jsme si ji užili.

Moc děkuji maďarským kamarádům za uspořádání pěkného a zajímavého pobytu a těším se, že se opět při nějaké příležitosti setkáme.

Tetě Hance děkuji za doprovod, dohled, odvoz a velkou trpělivost.

Adam



Co se mi líbilo v Maďarsku, Nikola Marczellová

V Maďarsku se mi moc líbily výlety, kamarádky, kamarádi, zpívání, tancování, jóga, gymnastika, kamarádky-asistentky.

V Maďarsku jsem poznala Balaton, kde jsem byla poprvé v životě a velmi mě překvapilo, že je velký jako moře. Na Balatonu plavaly krásné labutě.

Nejzajímavější na táboře bylo zpívání a hraní na hudební nástroje. Taky na táboře byla sranda, jezdili jsme vláčkem na různé výlety a chodili jsme na procházky. Na táboře jsem byla s Adamem a vedoucí Haničkou. Příští rok bych jela zase na takový tábor.

Zdraví vás všechny Nikolka.



Malejovice - tábor Nadačního fondu Klíček



Nadační fond Klíček uspořádal i v tomto roce na tradičním místě v Malejovicích ve středních Čechách tábor pro nemocné, zdravotně handicapované či sociálně slabé děti. Bohužel se nám letos příliš nehodil termín, tábor kolidoval jak s mezinárodním táborem v Maďarsku, tak i částečně s pobytem na Slovensku, a proto se ho z našeho občanského sdružení Willík zúčastnili jen dva účastníci: Kuba Jeřábek a Nikoušek Kratina se svými tatínky, Fandou a Zdeňkem.

I přes to, že tu s kamarády z minulých let prožili jen pár dní, moc se jim tu líbilo. Věříme, že se příští rok podaří termíny lépe zkoordinovat, a že se do Malejovic vypraví i další děti z Willíka, příp. i ze slovenské společnosti - je to pro ně jedinečná šance zažít něco nového, seznámit se s novými lidmi a užít si to správné léto. Nadačnímu fondu Klíček patří poděkování za organizaci celé akce.

(- hk -)



Slovensko - Podjavorník

K vrcholům našich každoročních aktivit již tradičně patří týden strávený na Slovensku s našimi slovenskými přáteli ze Společnosti Williamsovoho syndrómu. Tentokrát se náš společný týden konal na česko-slovenských hranicích, v Javornících, v hotelu Podjavorník v Papradně.

Ústředním mottem tohoto pobytu byl sport a pohyb - v hotelovém bazéně se konalo pod vedením Moniky Žídkové cvičení pro větší děti a dospělé, Monika vedla i kurzy masáže dětí (pro ty, co se nezúčastnili - „návod“ najdete na následující dvojstraně), kromě toho jsme dobyli Sulovské skály, Ztracenec i hrad Hričov. Někteří z nás na tyto výšlapy nikdy nezapomenou:-) Proběhlo také několik soutěží pro děti, zpívalo se u ohně i na terase, děti se na jízdárně projely na koni a prohlédly si salaš, no, a v Bytči jsme objevili nejlepší zmrzlinu v celém kraji:-)

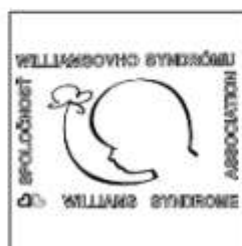
Doktorka Jariabková uspořádala přednášku na téma Williamsův syndrom a autismus, čeští i slovenští účastníci vyprávěli o svém pobytu na táborech v Maďarsku, velký zájem vzbudil film Embraceable / Stvoření k objetí s českými titulky.

Ráda bych tímto poděkovala Nadě Sadloňové, která tento a všechny předchozí pobyty organizovala. Přeji ji hodně zdraví a pohody do dalších let. Katce Martinové, která Nadu v čele slovenské Společnosti nahradila, přeji hodně nápadů a pevné nervy:-) Těšíme se za rok na shledanou!

(- hk -)



Slovensko - Podjavorník



Pohádka o princezně a o hrádku

Povím vám hezkou pohádku
o princezně a o hrádku.

Para daj daj daj
para daj daj daj
para daj daj daj daj daj

Potůček bublá v trávě
a je ho slyšet právě.

Ptáčkové pějí yžkol,
neb jest to jejich úkol.

Obláčky plují oblohou,
neb jinde plouti nemohou.

Vůl v stáji bučí právě
by zalíbil se krávě.

Na vysoké hradní věži
princezna v okně leží.

Pláče naříká v přemíře,
že marně čeká rytíře.

Hodiny bijí na věži,
však na tom houby záleží.

Nepřijde-li v tu chvíli
vemu si život milý.

Tu zavolala služku
by přinesla jí pušku.

Když nabila si pušku,
tak namířila mušku.

Zaduněl výstřel rázem
a svalila se na zem.

V tu chvíli země třese se,
když rytíř k hradu nese se.

Uvázal koně k javoru
a šine si to nahoru.

Výtah je zase urvanej,
to bude rytíř naštvanej.

A první patro je tu již
a rytíř běží výš a výš.

A druhé patro je tu již
a rytíř stoupá výš a výš.

A třetí patro je tu již
a rytíř kráčí výš a výš.

A čtvrté patro je tu již
a rytíř leze výš a výš.

Pak spatří dívku jak leží
v kaluži krve pod mříží.

Proč nepočkala jsi si si
proč život svůj vzala jsi si.

Bez tebe drahá život můj
nemá cenu ani jak hnůj.

Vytáhl díky prudce
a vrazil si ji v srdce.

Tak leží tam dvě mrtvolý
a dávaj se do nich moli.

Tak skončil jsem tu pohádku
o princezně a o hrádku.

Z toho poučení mějte –
na rande vždy včas dojeďte.

*(pro účastníky slovenského rekondičního pobytu,
Monika Židková)*



Kurz masáží – opakování matka moudrosti

Ahoj milí Wilíci a jejich rodiny,

Hanka mě poprosila, zda bych nehodila na papír několik informací o masážích, které jsme prováděli spolu na našem společném pobytu v Papradně. Takže se pokusím o něco jako zopakování všeho, co jsme se naučili.

Můžete masírovat na sucho bez krému a tím dosáhnete toho, že můžete pracovat na jednom místě, jít do hloubky a nebudou vám ruce klouzat. To je vhodné zejména na lokální bolestivá místa, ale je to náročnější pro prsty a pro masírovaného to může být bolestivější. Takže na začátku si zvolte, zda potřebujete vyléčit nějaké bolavé místo a zpracovat ho na sucho nebo si jen tak užívat masáže. Pokud si chcete jen tak užít, zbavit se stresu, odpočinout si, použijte krém, olej, sádlo, co vám vyhovuje.

Pracujte tak, abyste se sami nezničili. V takové výšce, abyste se nemuseli krčit, mohli působit celou paží, v některých pozicích opřít si ruce nebo předloktí, nebát se kontaktu. Například, když masírujete krk, klidně se posaďte na stůl a vaše "oběť" na židli. Komfort by měl být na obou stranách. Masírovaný by neměl ležet ani na moc tvrdém, pak ho to bolí, ale ani na moc měkkém, to by vaše úsilí přešlo na měkkou matraci a ne na ležícího. Pro ležící na břiše je fajn, když má nártu buď podložené malým molitanovým válcem nebo složeným ručníkem. Nebo může mít chodidla mimo podložku, a tehdy je třeba dbát, aby hrana netlačila na nárt a vypodložit ji rovněž dekou nebo ručníkem.

Netlačíme na klouby, to znamená, čára na zádech = páteř nám slouží jenom jako vodítko našich jedoucích prstů. Jedeme jenom podél páteře, podél této čáry. Pracujeme se svaly a s kůží, ne s kostmi.

Ukazovali jsme si masáž ramen a krku: Dělali jsme kroužky od ramen směrem doprostřed k páteři. Palce nám vedla zase polička = hrana lopatky. Dále obě ruce v protisměru pracovaly na jedné straně a šel proti sobě palec a prsty na druhé ruce. Vždycky si počkáme, až se nám to tvrdé „máslo“ rozpustí pod rukama. Nespěcháme a sledujeme, jak se náš klient tváří. Pokud mu tečou slzy, tak dámy a pánové, ubrat. Nesmíme ztratit důvěru svého klienta a musíme pracovat tak, aby mu to bylo příjemné.

Na krku jsme si ukazovali, že dáme prsty za uši, palečky opřeme u páteře a suneme prsty doprostřed, před páteří zastavíme. Začínáme hned u vlasů a můžeme ruce pak postupně sunou níž k ramenům. Prohrábnout vlasy úplně všude krouživým pohybem, pohládit čelo, obličej, za to vám bude vděčný úplně každý. Ani nebude vadit, že jste ho rozčuchali.

Záda, pokud nás bolí v bederní oblasti, na to jsme si ukazovali takový skvělý hmat. Stojíte u hlavy klienta, klient je vleže na břiše a vy se celými rukama opíráte v místě, kde přechází trup do hýždí a mírně tlačíte směrem k nohám



a tím tu bederní páteř vyrovnáváte. Palce jsou podél páteře, prsty směřují na hýždě. Tohle se musí dělat na sucho, jinak vám namazané ruce utečou.

Záda se běžně masírují od hýždí směrem ke krku, stojím vlevo od klienta, když dělám jeho pravou půlku. Takže ukazovali jsme si kroužky palcem, kroužky oběma rukama (jsou propletené spolu pravá i levá ruka), žehlička ruka v pěst a jede ta část prstů, která je nejbližší dlaně, zase podél páteře. Takže prstýnky sundat, jinak může nastat katastrofa. Propracujeme i prostory mezi žebry, takže z boku hrabličky – prsty táhneme podél žebber až k páteři. Natahujeme kůži dlaněmi, prsty, to je velice užitečné. Kde najdeme bolestivé místo, zastavíme se a snažíme se ho jemně rozmasírovat.

Chodidla, zase velice vděčný a často bolavý objekt k masírování. Zase můžeme si k tomu sednout, vyzkoušet, co je pro nás lepší, když klient leží na zádech nebo na břiše. Na vnitřní části chodidla máme zóny páteře, je dobré se jim věnovat. Tady už můžeme jít i trochu přes bolest, ale slzičky ne. Pracujeme s palcem na jednotlivých bodech nebo kotníky prstů projíždíme celé chodidlo. Ukazovali jsme si vějíř, palec mám nahoře uprostřed na nártu, prsty jsou zespoda a rozevírám buď prsty anebo opačný postup, prsty jsou na místě a rozevírám do stran palce. Na závěr dlaní projet celé chodidlo i nárt a všichni vám budou ruce líbat a chrochtat blahem.

Takže těším se na vaše masérské úspěchy

Vaše Monika Žídková

P:S: Při masáži Wilíků bych věnovala pozornost hrudní páteři. Mají tendenci ke kyfóze (hrbení), prsní svaly protahovat klidně i masáží – od hrudníku směrem k ramenům. O chodidla je taky dobré u nich dbát, nechat je chodit bosé, doma pořídit bedýnku s oblázky nebo s kaštaný, co nejlépe ložit po žebříku nebo žebřinách. Na posílení u hypotoniků doporučuji trampolínu, lezení na stromy, běhání, jogging, jízdu na kole, chození ve vodě v bazéně, chození s hůlkami, chození se zátěží na hlavě - ideální pytlík s pískem, sedět a cvičit na balóně....

FILM: Embraceable / Stvoření k objetí



Tisková zpráva: česká premiéra filmu Embraceable - Stvoření k objetí

V sobotu 21.9.2013 se v multifunkčním prostoru Kulturáček v Praze na Bílé Hoře uskutečnila česká premiéra filmu o Williamsově syndromu: Embraceable - Stvoření k objetí. Premiéru uspořádalo občanské sdružení Willík, sdružení rodičů a přátel dětí s Williamsovým syndromem.

Williamsův syndrom je vrozená vzácná genetická porucha, která sebou nese řadu zdravotních potíží, nejčastěji postižení srdce a různé odchylky psychomotorického vývoje, včetně mentálního postižení. Zároveň jsou ale tyto lidé velmi sociální a muzikální. Příčinou těchto problémů je abnormalita v oblasti 7. chromozomu, výskyt poruchy se udává cca 1:10 000 porodů. Williamsův syndrom se nedá léčit, lidé s Williamsovým syndromem potřebují celoživotní podporu.

Film Embraceable natočil v roce 2011 v USA režisér Jon Kent pro americkou Asociaci Williamsova syndromu. Film formou rozhovorů s lidmi s touto poruchou, s jejich rodiči a s odborníky z předních amerických univerzit a výzkumných pracovišť odhaluje, co je to Williamsův syndrom, jaká jsou jeho specifika, s jakými problémy (zdravotními, psy-

chickými a sociálními) se musejí lidé s tímto genetickým postižením vypořádat. Pro českého diváka je velmi zajímavé vidět, jak v USA žijí lidé s tímto vzácným onemocněním, zejména závěrečná část, která se věnuje možnostem samostatného života, bydlení a partnerských vztahů těchto lidí, je v českých podmínkách velmi inspirativní.

Občanské sdružení Willík děkuje dobrovolníkům z iniciativy Umsemumtam.cz a Titulky.com, díky kterým se podařilo film Embraceable přeložit do češtiny a vytvořit k němu i české titulky.

Premiéra byla určena především pro členy o.s. Willík, tj. rodiny vychovávající dítě s Williamsovým syndromem, promítání se však zúčastnila i celá řada jejich přátel, příznivců a podporovatelů. S velkou radostí jsme přivítali specialisty, kteří se s dětmi s Williamsovým syndromem ve své praxi setkávají a pracují s nimi – fyzioterapeuty a speciální pedagogy. Zvláštními hosty pak byli MUDr. Martina Simandlová a MUDr. Pavel Tesner z oddělení klinické genetiky Fakultní nemocnice Motol.

Více o filmu, vč. oficiálního traileru, najdete zde: <http://www.embraceablemovie.com/>.

Film se dá také oficiálně stáhnout ze stránek DOC Alliance: <http://dafilms.cz/film/8333-embraceable/>

O české titulky si pište na willik.tym@seznam.cz.

(- hk -)



Podzimní setkání v Želivě

Poslední říjnový víkend jsme se sešli v hotelu Kocanda v Želivě, kam jsme utekli odpočinout si od nudných předvolebních kampaní. A opravdu - vyšlo to!

Krásné podzimní počasí jako na objednávku, hezké ubytování, ochotný personál a zajímavý program, to byl recept na příjemný víkend. Tentokrát jsme ho pojali hlavně jako víkend pro rodiče. Těm se celou sobotu věnovala psychologka a krizová terapeutka Bára Krčmářová, která si pro ně připravila seminář na téma Syndrom vyhoření. Rodiče absolvovali několik společných sezení a večer mohli ještě individuálně konzultovat svoje problémy. Vzhledem k tomu, že role pečujících osob je z dlouhodobého hlediska velmi náročná, domluvili jsme se s Bárou, že v podobně laděných setkáních, jejichž cílem bude podpora rodičů a jejich kompetencí, budeme rozhodně pokračovat i v budoucnu.

O děti bylo po celou dobu postaráno - přijela za nimi oblíbená Dana Pšeničková, které při muzikoterapii zdárně sekundovaly její dcera Jana a dobrovolnice studentka Eliška. Děti si muzicírování bez rodičů krásně užily. Večer pro ně Dana připravila ve společenské místnosti improvizovanou relaxační místnost s hudbou a světýlky. Působilo to opravdu zklidňujícím dojmem, a to nejen na děti, ale i rodiče.

V neděli pokračoval ještě jeden blok muzikoterapie a také za námi z Brna přijel fyzioterapeut Martin Vala. Spolu s námi absolvoval prohlídku klášterního pivovaru, a pak



následovala skupinová konzultace týkající se zdravotních problémů dětí s Williamsovým syndromem, otázek rehabilitace, vhodných cvičení apod. Bylo to velmi zajímavé, protože hodně dětí s Williamsovým syndromem se hlavně v období dospívání a dospělosti potýká s celou řadou zdravotních problémů, které je však možné preventivně hlídat již v raném dětství. Budeme velmi rádi, pokud se nám podaří s Martinem Valou podaří navázat dlouhodobější spolupráci.

V Želivě se nám tak líbilo, že jsme se rozhodli, že se sem vypravíme ještě jednou, a to na jaře příštího roku. A tak si tedy ve svých diářích rezervujte první květnový prodloužený víkend, tj. 1.-4.5.2014!



Noví členové Willíka

Rozálka



Martina



Kalendář FEWS



Evropská federace asociací Williamsova syndromu, do které patří i občanské sdružení Willík, vydala v roce 2013 kalendář. Je zajímavý hlavně tím, že zobrazuje lidi s Williamsovým syndromem z celé Evropy, zároveň se tu ale dozvíte i o svátcích jednotlivých členských států. Kromě obligátních Vánoc či velikonoce tu najdete třeba děti slavící Tři krále nebo svátek sv. Patrika. I Česká republika přispěla:

oslavu čarodějnic tak můžete prožít s Nikolkou Marczellovou a Den dětí s Bartolomějem Hrušem.

Kalendář je „nekonečný“, tj. můžete ho používat bez obav každý rok, vždycky to bude správně:-)

Kalendář si můžete objednat na stránkách Willíka, cena za jeden kus je 50 Kč plus poštovné.

Cílem FEWS je:

- Šíření povědomí o Williamsovu syndromu
- Koordinace národních organizací Williamsova syndromu
- Podpora jednotlivců s WS a jejich rodin
- Překládání publikací do jazyků členských států
- Podpora vzdělávacích programů
- Organizování mezinárodních kongresů
- Podpora výzkumných projektů v oblasti zdravotnictví, vzdělání a sociální sféry
- Podpora publikování výsledků výzkumných projektů ve vědeckých publikacích

Více zde: <http://www.eurowilliams.org>

Stimulační program Maxík

MAXÍK



Nedávno jsme navštívila kurs, který mě docela zaujal a myslím, že by mohl být s určitými modifikacemi vhodný i pro rozvoj dětí s Williamsovým syndromem.

Stimulační program „Maxík“ je primárně určen pro zdravé děti od pěti let, děti s odloženou školní docházkou, které se připravují na

vstup do školy, ale také pro malé školáky, kterým se psaní a čtení ve škole příliš nedaří. Kurs je akreditovaný MŠMT, autorkami jsou Mgr. Pavla Bubeníčková a PaedDr. Zdeňka Janhubová (občanské sdružení Prodys) a můžete se s ním setkat v mateřských školách, v logopedických ambulancích či u speciálních pedagogů. Je samozřejmě možné i kurs individuálně absolvovat a potom s dětmi trénovat, každodenní pravidelná práce rodiče s dítětem (cca 15 minut denně) je ostatně základem celého programu.

Co se v programu trénuje? Celý program je koncipován tak, aby byla u dítěte rovnoměrně posilována složka motorická, grafomotorická a percepční. Kurs je rozdělen na 15 lekcí, postupuje se individuálně, podle schopností jednotlivého dítěte. Činnosti jsou zaměřené na:

I. Nácvik nových pohybových stereotypů – stabilní postoj – zvládnutí rovnováhy, správné sezení, správné a dravé dýchání, úchop psacího náčiní – fix, pastelka, tužka, pero

II. Rozvoj komunikačních dovedností – všeobecný rozvoj pojmového myšlení a řeči - správné výslovnosti a tvoření vět, porozumění obsahu slyšeného – co, kdy, kde, jak... má dítě udělat, všeobecné informace o sobě, rodině, zájmech (téma úvodního rozhovoru).

III. Rozvoj dílčí funkce v těchto oblastech:

Oblast zraková:

1. zrakové rozlišování
2. zraková paměť
3. vizuomotorika - proces příjmu, zpracování, uložení a znovuvybavení informací s možností jejich využití v procesu učení

Oblast sluchová:

1. rozvoj sluchového vnímání
2. sluchové rozlišování
3. sluchová paměť
4. audiomotorika - příjem informací sluchovou cestou a jejich zpracování do kreslené, psané nebo verbální podoby

Oblast prostorové orientace:

Jedná se o obecnou orientaci v okolí – v prostoru, ve kterém se dítě pohybuje. Dále v orientaci na vlastním těle, v opozici (např. v zrcadle), na ploše, kterou se učí systematicky využívat v práci s knihou a sešitem.

Oblast intermodalita:

Intermodalita je schopnost přepínat mezi různými způsoby /mody/ smyslového vnímání. Děti s tímto oslabením mají mimo jiné problémy s vytvářením spojení mezi zrakovými sluchovými a prostorovými podněty. Nerozumí slovním pokynům, potřebují názorné vedení v činnostech, podrobný návod na opakuji se běžné denní činnosti. Dítě je nesamostatné, je schopno pracovat pouze s oporou a s vedením. Ve školní praxi to znamená, že je pro něj obtížné spojit mezi sebou různé oblasti vnímání (pochopit souvislost mezi různými grafickými podobami souhlásky „d“, tedy D, d a obě psací podoby tohoto písmena). Souvisí tedy se schopností naučit se číst a psát. Děti nechápou ani smysl, ani obsah školních zadání a úloh, např. slovních úloh v matematice a často se vyjadřují hlavně pomocí ukazovacích zájmen.

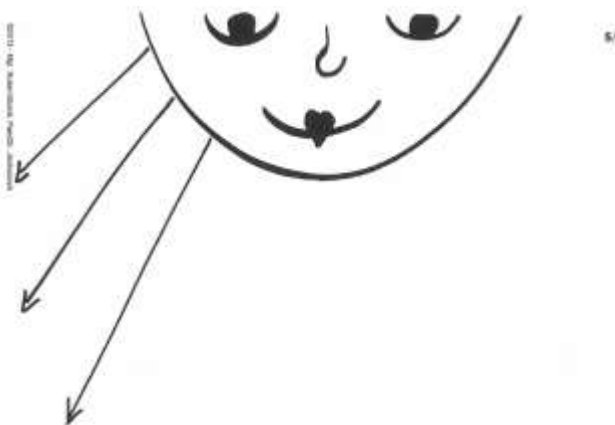
Oblast seriality:

V předškolním věku souvisí s řazením stále se opakujících běžných činností za sebou – např. při oblékání, denní hygieně... Potíže ve škole se projevují problémy se správným pořadím písmen ve slově, při psaní i při čtení, s pořadím slov ve větě nebo číslic v početním úkolu, dále s vynecháváním písmen, číslic či znamének/diakritických nebo u početních operací. Výrazně zasahuje do chování dítěte – s obtížemi zvládá základní pravidla chování, vytváří si svoje vlastní, často nelogické a společensky nepřijatelné postupy.

IV. Grafomotorické dovednosti – správný úchop psacího náčiní, správné sezení, kvalitní pohyblivost všech kloubů, které jsou potřebné k nácviku psaní.

V. Koncentrace pozornosti - je zaměření, udržení a usměrnění pozornosti a soustředění se na zadaný úkol. Poruchy vznikají na neurologickém podkladě a projevují se jako impulsivita, překotnost, snadná odklonitelnost pozornosti, tékání od jedné myšlenky nebo zájmu k druhému.

(- hk -)



Tipy na aplikace pro iPad (pro nejmenší)



BUILD A TOY 2

Aplikace umožňuje dítěti skládat z rozdílných částí dvanáct různých hraček. Zábavnou formou rozvíjí povědomí o základních geometrických tvarech, učí hledat souvislosti a rozvíjí motorické schopnosti.



ABECEDA PRO DĚTI

Aplikace Abeceda pro děti nabízí dětem a jejich rodičům osm různých her. Jedná se například o procvičování abecedy, velkých a malých písmen, hledání kartiček, tvoření slov, označení a hledání písmen ve slovech a pexeso.



TOBÍK UKLÍZÍ

Tobík uklízí je hra pro děti od jednoho do tří let, je kompletně česky a učí tím dítě nová slova. Principem hry je uklidit rozházené předměty na podlahu a dát je na správné místo.



BUGS AND BUTTONS 2

Aplikace Bugs and Buttons 2 provede Vaše dítě osmnácti hrami a aktivitami, které jsou navrženy tak, aby zároveň bavily a vzdělávaly.



CHYTRÉ BALÓNKY: UČÍME SE PSÁT

S aplikací dítě trénuje základní tahy a čáry – od nejjednodušších, přes složitější abstraktní křivky až po nácviky konkrétních písmen (psacích i tiskacích).



ČESKÉ VÝUKOVÉ KARTIČKY

Ucelená řada výukových kartiček pro malé děti nabízí mnoho hodin zábavy. Obrázky jsou krásné fotografie a vše je namlouveno příjemným ženským hlasem.



TOCA HOUSE

Aplikace Toca House je hra provázející děti každodenními aktivitami, které se pojí k životu v domě – uklízení, mytí oken, doručování pošty, koupání ve vaně nebo vytírání podlahy.



TAP A TUNE

Malé děti si teď mohou zahrát písničky a rytmy ze školky a prázdnin v této nové hudební aplikaci. Vašeho malého hudebníka bude bavit to, jak zlepšuje své hudební schopnosti, když bude přehrávat klasické dětské melodie a rytmy.



TOCA DOCTOR HD

Nechte své děti, ať se na jeden den stanou doktory! Prohlédněte pacienta a vyřešte zábavné hádanky a mini-hry, které se odehrávají v lidském těle. Krásná grafika a zábavné zvuky.



MATCH IT UP 1

Match it up 1 pomáhá rozvíjet zrakové vnímání a kognitivní schopnosti jakými je např. kategorizace. S podporou rodičů rozvíjí jazykové znalosti například tím, že Vaše dítě jmenuje objekty a barvy.



WHAT'S DIFF 1

Aplikace What's Diff 1 je hrou, ve které Vaše dítě musí objevit co je v řadě podivné a co musí ven. Zvyšuje tak kognitivní, jazykové a vizuální vnímání Vašeho dítěte, zejména pak schopnost vizuální diferenciaci.



SLIDE & SPIN

Slide & Spin je aplikace určená pro batolata ve věku 1,5 roku a více. Pomáhá Vaším dětem rozvíjet jemnou motoriku pomocí čtyř základních pohybů: otáčení, posouvání, točení a stisk tlačítek



OPPOSITES 1

Učí kategorizaci a konceptualizaci, vztahy, zobecnění a abstrakci u batolat ve



SERIES 1

Vaše dítě učí uspořádat předměty v řadě na základě podobností, jakými jsou tvaru,

Martina Drijverová: Malé věci, velké věci

Spisovatelka Martina Drijverová napsala a v září 2013 v nakladatelství Albatros i vydala román pro dívky od 12 let s názvem Malé věci, velké věci.

Oficiální anotace:

Janě je čtrnáct, rozhoduje se, co dál. Má jít na gympl, jak si přeje máma, nebo se jí tam vlastně nechce? S kluky je to těžké, Petr ze stájí je sice fajn, ale přece jenom o dost starší, toho nemůže zajímat. Jako by to nestačilo, rodičům to v poslední době moc neklape. Roztočí se kolotoč událostí a změn, které Janě sice leccos vezmou, ale taky jí do života přinesou někoho nového, kdo Janě přiroste k srdci víc, než by čekala.

V čem je tato kniha zajímavá pro nás, rodiče dětí s Williamsovým syndromem? Tím, že jedním z vedlejších, ale velmi důležitých hrdinů je nevlastní bratr hlavní hrdiny, malý kluk, který se narodil právě s Williamsovým syndromem. Martina Drijverová při psaní knížky získávala informace o syndromu z webu Willíka i z blogu Bartoloměje Hruše.

Knížka může nenásilným a příjemným způsobem přispět k jednomu z dlouhodobých cílů Willíka - ke zvýšení povědomí široké veřejnosti o Williamsově syndromu. K propagaci knihy se navíc chystá i série autorských čtení a besed ve školách.

Martina Drijverová naše sdružení dlouhodobě podporuje, a proto nám bude ctí přivítat ji mezi námi na letošní mikulášské besídce v Chýni. Zde bude také možné knížku zakoupit a nechat si ji od autorky podepsat.



Knihu samozřejmě také najdete u všech dobrých knihkupců, příp. si ji můžete objednat na stránkách nakladatelství Albatros:

<http://www.albatrosmedia.cz/male-veci-velke-veci.html>

Malé věci, velké věci
Martina Drijverová

Nakladatel: Albatros
ISBN: 978-80-00-03269-6,
EAN: 9788000032696

Popis: 1× kniha, vázaná, 152 stran, 13,5 × 20,5 cm, česky

Rozměry: 13,5 × 20,5 cm

Rok vydání: 2013 (1. vydání)

A dobrá zpráva na závěr:

Martina Drijverová souhlasila s tím, že se stane dobrou duší a patronem sdružení Willík, sdružení rodičů a přátel dětí s Williamsovým syndromem. Děkujeme a těšíme se na spolupráci na společných projektech!



Poděkování

Za poskytnutí věcných darů a propagačních předmětů, které posloužily jako výhry při soutěžích dětí, děkujeme firmě IKEA a jejím zaměstnancům a Martině Otčenáškové a redakci časopisu ABC.

Za hudební hračky pro děti děkujeme paní Janě Slavičkové.

Paní Janě Hůlové děkujeme za zprostředkování daru od firmy AGIP - dětské batůžky a penály.

Firmě Sanaplasma, s.r.o. děkujeme za finanční dar určený na rekondiční víkend v roce 2014.

Za finanční pomoc děkujeme JUDr. Jakubu Adamovi, Ing. Jiřímu Klomínskému, Ing. Zdeňce Pikešové, Ing. Haně Řezníčkové, Ing. Jitce Capové, Ing. Alfrédu Krzmiěňovi, Mgr. Evě Ferrarové, MUDr. Janu Kubíkovi, Ing. Václavu Pátkovi, Zuzaně Roubalové, MUDr. Vladaně Woznicové, Mgr. Renému Inquortovi a Mgr. Evě Šosté, Martině Drijverové a Janu Otčenáškoví, panu Grežovi, panu Hladkému, panu Krupičkovi, panu Babákovi, panu Pechovi a firmě P.S.P., panu Lindnerovi, paní Krupičkové, panu Stolarykovi, panu Šepsovi, panu Prokopovi a paní Slováčkové.

Za pomoc při překladu filmu Embraceable děkujeme dobrovolníkům Michalovi Schmalzovi a Filipu Slejškovi z umsemumtam.cz a fredikounovi z titulky.com.

Paní Dagmar Petráskové děkujeme za nádherné fotografie v rámci projektu Focení pro Willíka.

Paní Monice Žídkové děkujeme za program na rekondičním pobytu na Slovensku, Ing. Nadě Sadloňové za organizaci slovenského pobytu a za spolupráci.

Panu Zdeňkovi Kratinovi děkujeme za pevné nervy při organizaci všech pobytových akcí Willíka, Lence Jamrichové za organizaci akcí v Chýni.

Paní Daně Vachtlové děkujeme za předměty z korálků, které pro Willíka vlastnoručně vytvořila.

Děkujeme všem odborníkům, kteří s námi v loňském roce spolupracovali: zejména muzikoterapeutkám Zuzaně Maličkové, Anně Neuwirthové, Daně Pšeničkové a Janě Pšeničkové, psycholožce Báře Krčmářové, fyzioterapeutovi Martinovi Valovi, genetikům MUDr. Martině Simandlové, MUDr. Pavlu Tesnerovi a MUDr. Aleně Puchmajerové, canisterapeutům z občanského sdružení Hafík.

Zároveň bychom chtěli poděkovat všem těm, kteří podpořili činnost občanského sdružení Willík, ale nepřejí si zveřejnit své jméno.

Osobně děkuji všem aktivním a obětavým členům Willíka za jejich práci, bez které by nebylo ve Willíkově občasníku o čem psát.

(- hk -)



Willíkův občasník – časopis občanského sdružení Willík,
neprodejné, neprošlo jazykovou úpravou.

Redakce: Hana Kubíková

hana.kubikova@seznam.cz

Toto číslo vychází v listopadu 2013