



Spektrum – centrum primární prevence a drogových služeb

Žižkova 16, 591 01 Žďár nad Sázavou

+420 566 620 098, +420 608 816 721

spektrum@kolping.cz

<http://www.spektrum.kolping.cz>

IČO: 433 79 729

Bankovní spojení: ČSOB Žďár nad Sázavou 103839765/0300



Spektrum – centrum primární prevence a drogových služeb

VÝROČNÍ ZPRÁVA 2010

Obsah

Úvodní slovo	2
Zřizovatel Spektra	3
Struktura Spektra	3
Centrum primární prevence	4
Kontaktní centrum a Terénní program	8
Hospodaření	13
Poděkování	14
Kontakty a provozní doba	14



Úvodní slovo

Rok 2010 mi uběhl ve Spektu velmi rychle, a to nejen díky neustálé aktivní činnosti jednotlivých programů Spektra – centra primární prevence a drogových služeb, ale také při různých akcích spojených s oslavami výročí 15. let vzniku Spektra, které jsme letos slavili. Konkrétně vzpomínám na velmi úspěšný třetí ročník Rozhodni se sám 2010, dále mám v živé paměti naši účast na Dni otevřených dveří na Krajském úřadě v Jihlavě a v neposlední řadě naši spolupráci při Dni dětí ve Žďáře nad Sázavou. Závěr roku patřil vydařenému koncertu zpěváka Xaviera Baumaxy a písničkářky Karolíny Kamberské v kulturním centru Batyskaf.

Prostřednictvím této výroční zprávy děkuji našim přátelům a známým a partnerům kteří přišli oslavit naše „patnáctiny“.

Vážím si skvělé práce všech svých spolupracovníků a kolegů, jejich profesionality, odhodlání, odbornosti, kupy dobrých nápadů a ochoty. Díky.

Mé „děkuji“ patří vedení Kolpingova díla ČR o. s., které je zřizovatelem našeho centra a zároveň podporou nejen finanční a materiální, ale především lidskou.

Naše Spektrum - centrum primární prevence a drogových služeb by nemohlo fungovat bez velké pomoci sponzorů a příznivců, kteří nás v naší práci podporují, za což jim patří velký dík.

Přeji všem, ať se vám daří.

Za všechny programy Spektra
Mgr. Petra Nováčková
vedoucí Spektra – Centra primární prevence

Zřizovatel Spektra

Zřizovatelem Spektra – centra primární prevence a drogových služeb je Kolpingovo dílo České republiky o.s.. Jedná se o občanské sdružení, které si bere za základ život a dílo sociálního reformátora Adolpha Kolpinga a křesťanskou sociální nauku. Sídlem organizace je Žďár nad Sázavou. Kolpingovo dílo ČR dále působí v oblasti smysluplného využití volného času dětí a mladých (Rodinné centrum Srdíčko, zájmové skupiny děti a mládeže), vzdělávání dětí i dospělých (Biskupské gymnázium ve Žďáře n/S, SŠG Adolpha Kolpinga Žďár n/S) a sociálních služeb (Azylový dům pro matky v Praze 8, Rodinné centrum Smečno, Terapeutická komunita Sejrek atd.). Kolpingovo dílo ČR má také 36 základních článků, takzvaných Kolpingových rodin, které působí v celkem 9 krajích.

Struktura Spektra

Spektrum – centrum primární prevence a drogových služeb (dále Spektrum) působí v oblasti prevence a intervence u řady rizikových jevů. Jedná se o zařízení zahrnující tři programy:

Centrum primární prevence (dále CPP) je zaměřeno na předcházení a omezení rizikových jevů v kolektivech na školách a ve školských zařízeních.

Kontaktní centrum (dále KC) poskytuje sociální a zdravotní služby uživatelům nelegálních návykových látek, osobám bezprostředně ohroženým tímto jevem a jejich blízkým.

Terénní program (dále TP) je rozšířením práce Kontaktního centra. Hlavním cílem je aktivně vyhledávat a následně kontaktovat uživatele návykových látek v prostředí, ve kterém se přirozeně pohybují.

Spektrum
centrum primární prevence a drogových služeb

Centrum primární prevence Kontaktní centrum

Terénní program



evropský
sociální
fond v ČR



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Centrum primární prevence



Poslání

Podporujeme připravenost dětí a mládeže z regionů Žďár nad Sázavou a Havlíčkův Brod v zodpovědném rozhodování a tím jim pomáháme hledat východisko ze složitých životních situací.

Co děláme

Programy primární prevence užívání návykových látek a dalších forem rizikového chování jsou vytvořeny na základě soudobých poznatků o efektivitě preventivního působení s důrazem na přiměřenost dané věkové skupině dětí. Reagují na potřeby škol a školských zařízení v oblasti primární prevence v regionech Žďár nad Sázavou a Havlíčkův Brod. Programy jsou vždy realizovány s jedním třídním kolektivem, pracuje se v komunitním kruhu za účasti třídního učitele. Práce se třídou probíhá dvě až tři vyučovací hodiny dvakrát během školního roku. Náplň programů je průběžně upravována, inovována a aktualizována dle konkrétních potřeb cílové skupiny.

Ohlédnutí za rokem 2010

V roce 2010 proběhl Den otevřených dveří Spektra, konal se již třetí ročník akce „Rozhodni se sám“ a tým pracovníků CPP se aktivně podílel na organizaci Dne dětí ve Žďáře nad Sázavou.

CPP nově spolupracovalo s:

- Dům dětí a mládeže ve Žďáře nad Sázavou
- Městská knihovna ve Žďáře nad Sázavou
- Denní centrum pro děti a mládež ve Žďáře nad Sázavou
- Domov pro matky (otce) s dětmi Žďár nad Sázavou
- Mateřská centra Srdíčko a Kopretina ve Žďáře nad Sázavou

V roce 2010 se podařilo splnit všechny závazky vyplývající ze smluv se školami a mimoškolními zařízeními v okrese Žďár nad Sázavou. Nově se CPP díky projektu Kraje Vysočina „Podpora systému primární prevence sociálně patologických jevů“ (podpořen v rámci Operačního programu vzdělávání pro konkurenceschopnost pod reg.č. CZ.1.07/1.2.00/14.0126) podařilo rozšířit svoji působnost o region Havlíčkův Brod, kde se programy primární prevence v rámci neziskových organizací dosud nerealizovaly.

CPP zažádalo 14. října 2010 o opětovné udělení certifikátu odborné způsobilosti programů primární prevence užívání návykových látek.

CPP v roce 2010 aktualizovalo a doplnilo dokument Síť návazné péče. Dále se podařilo posílit dosavadní spolupráci s ostatními organizacemi v regionu Žďár nad Sázavou a nově v regionu Havlíčkův Brod.

Centrum primární prevence úspěšně spolupracuje s:

- Pedagogicko - psychologická poradna ve Žďáře nad Sázavou
- Ponorka - Centrum prevence ve Žďáře nad Sázavou
- Nadosah - Centrum prevence v Bystřici nad Pernštejnem
- Ezop - nízkoprahové zařízení pro děti a mládež v Novém Městě na Moravě
- preventivní skupina Městské policie ve Žďáře nad Sázavou
- preventivní skupina Policie ČR ve Žďáře nad Sázavou

Statistické údaje CPP

týkajících se programů primární prevence na školách v okrese Žďár nad Sázavou a Havlíčkův Brod

počet bloků	počet hodin	počet kontaktů s dětmi	počet škol
2008 86	2008 159	2008 1401	2008 14
2009 114	2009 273	2009 1857	2009 21
2010 162	2010 436	2010 3119	2010 21

Personální zajištění

Mgr. Petra Nováčková – vedoucí CPP, lektorka (zaměstnána od 09/2008)

Aneta Dvořáková, DiS. – lektorka (zaměstnána od 09/2008)

Alena Pejchalová - lektorka (zaměstnána od 09/2007)

Martina Hladíková, DiS. - lektorka (DPP od 10/2010)

Odborná zakotvení

Metodické vedení

PhDr. Lenka Skácelová, vedoucí Poradenského centra pro drogové a jiné závislosti, Brno

Supervize

Ing. Radovan Voříšek, vedoucí Centra prevence Sdružení Podané ruce, Brno

Členství v organizaci

Pracovní skupina prevence rizikového chování v regionu Žďár nad Sázavou

Jak nás vidí ...

... žáci

„ líbí se mi, že si můžu hrát s balónkem a nikomu to nevadí; bylo to cool; bylo to dobré; program se mi líbil, nejvíc se mi líbila poslední hra; chtěl bych, abyste ještě přijeli; program se mi líbil a bavilo mě to, nejlepší bylo, že jsme přišli o AJ; bylo to dobré; líbilo se mi, že byly hry, které zlepšily náš kolektiv; děkuju, mě se to velmi líbilo, O.K. program; bylo to dobré, zábavný, víc netřeba; bylo to pěkný a příště zase o vztazích; nemám na co si stěžovat; sranda, něco jsme se i naučili, je příjemné, když někdo přijde a chce mi poděkovat; bylo to dobré, dozvěděl jsem se pár dobrých věcí; podle mě to byly dobře strávené hodiny, myslím si, že jsme se se třídou zase o něco víc sblížili; bylo to prima, pěkně komunikujete s lidmi, neberete nám náš názor; líbilo se mi, že jsme museli přemýšlet a vymýšlet, své názory říkat a že to, co jste dělali mělo smysl; dokážete pomoci, to je fajn; člověk se s vámi hned dostane do lepší nálady, trochu zapomenu na stres a to, co trápí, za sebe... děkuji.“

... učitelé

„ vhodně zvolené téma, směřované k získání pocitu bezpečí ve třídě, schopnost se obrátit na učitele s žádostí o pomoc (ZŠ Bobrová, 1. třída. Moje bezpečí); já jsem byla velmi spokojena se zvoleným tématem, děti velice zaujalo, jaká mají práva, použité techniky a hry byly výborné, děti byly nabitě energií a spokojené, pouze pozitivní ohlasy (ZŠ Švermova Žďár nad Sázavou, 3. třída, Kdo jsem a co smím); perfektní a profesionální přístup lektorek k dětem, vhodné téma i délka programu, názorné pomůcky, děkuji (ZŠ Švermova Žďár nad Sázavou, 3. třída, Kdo jsem a co smím); nemám připomínky, program byl velmi dobře vedený a přínosný pro všechny účastníky (ZŠ Bobrová, 2. třída, Moje bezpečí); dnes se mi program líbil, děti si představovaly víc her, dnes bylo víc povídání (ZŠ Švermova Žďár nad Sázavou, 7. třída, Pouta (ne)závislosti) ; zvolený program koresponduje se současnou problematikou, líbily se mi velmi metody práce, otevřenost a upřímnost lektorek (SZŠ Žďár nad Sázavou, II. ročník, Pouta (ne)závislosti)“.



Kontaktní centrum a Terénní program



Poslání

Poskytujeme v regionu Žďár nad Sázavou informace, poradenství a zdravotní materiál lidem užívajícím nelegální návykové látky a lidem bezprostředně ohroženým jejich užíváním. Tím přispíváme ke zmírnění dopadů sociálně nežádoucích jevů na společnost i jednotlivce.

Co děláme

V Kontaktním centru se zaměřujeme na přímou práci s uživateli nelegálních návykových látek. Klientům poskytujeme výměnný program, potravinový a hygienický servis, praní prádla, zdravotní ošetření, asistenci, informace, odkazujeme je do dalších institucí, zaměřujeme se na individuální, partnerské, rodinné poradenství a sociální servis. Pracujeme s jejich motivací ke změnám. Pomocí tohoto spektra služeb přispíváme k minimalizaci škod, které v době užívání drog působí uživatelé sobě i svému okolí. Usilujeme o jejich zdravotní i sociální stabilizaci, udržování zdravých vztahů s okolím. Specifickou cílovou skupinou jsou pro nás rodiny uživatelů a jejich blízcí. Společně se věnujeme zmapování jejich situace, zklidnění v nelehkém životním období a konkrétním krokům do budoucna.

Ohlédnutí za rokem 2010

Situace na drogové scéně

Lokální drogová scéna v hrubých rysech kopíruje celorepublikovou situaci, kde nejvíce rozšířenou nelegální návykovou látkou je marihuana, následuje extáze, pervitin, kokain, heroin a další opiáty, LSD, lysohlávky - psilocybin, těkavé látky aj. Základní cílovou skupinou Kontaktního centra jsou tzv. problémoví uživatelé drog, tedy ti, kteří užívají injekčně nebo dlouhodobě opiáty, amfetaminové drogy a/nebo kokain.

V okrese Žďár nad Sázavou je nejvíce problémových uživatelů pervitinu a to často ve spojení s pravidelným užíváním alkoholu a převážně nárazovým užíváním medikamentů, příp. LSD a extáze. Sezónně jsou užívány lysohlávky a opium. Oproti roku 2009 bylo v rámci cílové skupiny v roce 2010 zaznamenáno častější užívání heroinu, v jednom případě pravidelné užívání kokainu.

Cílová populace KC a TP Spektrum je složena z široké skupiny uživatelů nelegálních návykových látek od experimentátorů a příležitostných uživatelů, po ty s různým stupněm závislosti, či uživatele, kteří již drogy neberou, ale potýkají se s následky jejich užívání. Výraznou cílovou skupinou jsou i klienti, kteří užívání návykových látek omezují, či se pokoušejí abstinovat.

Rok 2010 byl, co se týče frekvence užívání nelegálních návykových látek, ve znamení pokračujícího útlumu, kdy bylo v lokalitě kde působíme zaznamenáno omezené užívání pervitinu – v menších dávkách a v nižší frekvenci. Typického klienta programu lze popsat jako mladého muže ve věku 20 – 30 let s těmito charakteristikami: bydlí nárazově u známých a kamarádů, má neuspokojivé rodinné vztahy, pobírá sociální dávky, se zkušeností s výkonem trestu či probíhajícím trestním řízením, mívá opakované zdravotní komplikace, užívá aktuálně dostupné návykové látky (kombinuje pervitin, marihuanu, alkohol a medikamenty, případně nárazově lysohlávky a opium).

Činnost v programu

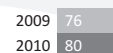
Projekt Kontaktního centra a Terénního programu si během roku 2010 držel vysokou úroveň. A to i přes řadu negativních skutečností, jako například personální podstav, finanční problémy či nevyhovující prostory Kontaktního centra.

Mezi jednoznačně pozitivní trendy lze zařadit:

- individuální a v řadě případů dlouhodobou práci s uživateli návykových látek (kontaktní práci, kontinuální individuální případovou práci, informační servis, odkazování, poradenství, sociální servis, motivační proces, zajišťování léčby, prevenci relapsu aj.)
- systematizaci a rozvoj Terénního programu (intenzivní práci v časově ohraničeném období, zlepšení propagace, snahu o lepší pokrytí okresu)
- vzdělávání pracovníků nad rámec povinného vzdělávání (účast na dlouhodobých kurzech, kurzech zaměřených na rodinnou problematiku, dlouhodobé poradenství aj.)
- aktivní zapojení v sociální a návazné síti regionu
- aktivní snahu o spolupráci s okolními drogovými službami
- aktivní a důslednou práci zaměřenou na získání vhodných prostor, které se podařilo zajistit podepsáním smlouvy s městem Žďár nad Sázavou v říjnu 2010 (stěhování proběhne v I. čtvrtletí roku 2011)

Statistika za KC i TP

počet klientů



počet kontaktů



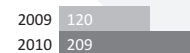
počet vydaných injekčních stříkaček



počet klientů případové práce



počet výkonů poradenství



celkový počet výkonů



Počet klientů Kontaktního centra a Terénního programu zůstal během roku 2010 víceméně stejný jako v roce předešlém, navýšil se počet klientů - neuserů drog, tedy rodinných příslušníků a blízkých uživatelů (38 v roce 2010 oproti 27 v roce 2009).

Ze statistik vyplývá zřetelný nárůst kontaktů s klienty. Realizovali jsme celkově o 745 kontaktů více než v roce 2009. Velký nárůst je zjevný také u výkonů poradenství (ze 120 v roce 2009 na 209 v roce 2010) a instrumentálních služeb.

Těžší práce s klienty se ve sledovaném období přesunulo od výkonů výměnného programu (v předešlém období klienty preferovaných) ke službám, které naplňují potřebu klientů aktuálně více řešit svou sociální, zdravotní, právní a vztahovou situaci. Více se otevírala poradenská témata. Klienti často spolupracovali v rámci poradenství kontinuálně. Dlouhodobější spolupráce byla také navázána se zástupci rodin, či partnery uživatelů. S klienty, kteří se pokoušeli abstinovat, jsme pracovali formou prevence relapsu. Část každodenní práce nadále spočívala v poskytování instrumentálních služeb (potravinový a hygienický servis, praní prádla), nadále byl s klienty realizován výměnný program, zaměřovali jsme se na minimalizaci škod, které v období užívání působí sobě a okolí. Dále se provádělo základní zdravotní ošetřování a zajišťování testování na přítomnost infekčních chorob. Navýšil se počet odkazů do odborných institucí, telefonátů a využití internetu za účelem získání zaměstnání a bydlení. S tím souvisí zaměření týmu na zvýšení počítačové gramotnosti klientů.

Personální zajištění

Mgr. Josef Soukal - vedoucí KC a TP, kontaktní a terénní pracovník (zaměstnán od 8/2009)

Martina Hladíková, DiS. - kontaktní pracovníce (zaměstnána od 6/2007)

Barbora Hynková, DiS. - terénní a kontaktní pracovníce (zaměstnána od 11/2010)

Pracovníci na dohodu o provedení práce

Bc. Jan Sobotka - terénní pracovník (od 12/2009 do 10/2010)

Barbora Hynková, DiS. - terénní pracovníce (od 12/2009 do 10/2010)

Na rodičovské dovolené

Mgr. Petra Svobodová, kontaktní pracovníce (zaměstnána od 4/04, od 5/06 na RD)

V roce 2010 svoje působení v KC Spektrum ukončila

Bc. Jana Brabcová – adiktoložka (zaměstnána od 8/2009 do 6/2010)

Odborné zakotvení

Metodické vedení

Mgr. Markéta Lukáčová, vedoucí KC a TP Prostor o.s., Kolín

Supervize

PhDr. Vlastimil Sojka, klinický psycholog, Havlíčkův Brod

Členství v organizacích

Česká asociace streetwork

Sekce harm reduction Asociace nestátních organizací

Pracovní skupina pro řešení sociálně patologických jevů starosty města Žďár n/S

Pracovní skupina krajského protidrogového koordinátora

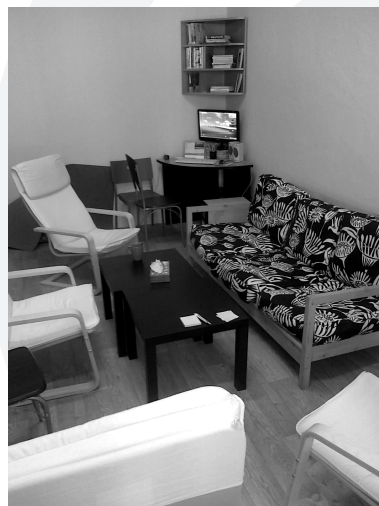
Jak to vidí klienti

- Do káčka si vždycky zajdu pro radu, když se potřebuju rozhodnout. Chodím si sem vyměnit buchny. Odcházím z káčka vždycky pozitivně naladěný. (muž, 20 let, do KC dochází 2 roky)

- KC by v našem městě mělo fungovat, protože lidé ohrožení užíváním drog toto zařízení potřebují, pomáhá jim jak po sociální stránce, ve výměně materiálu, pro klienty s problémy v bydlení, určitě i hygienou, kterou poskytuje. Je to prospěšné pro klienty, ale i pro ostatní občany, kterým se snižuje riziko: např. nacházení špinavých jehel na ulici. (žena, 30 let, v kontaktu s KC i TP 4 roky)

- Já si myslím, že KC je skvělá organizace. Co se týče jeho využití, tak i pracovníci jsou ok a jinak si myslím že KC je dobré pro ty lidi co berou drogy a ty co si neumí vyřizovat věci. Tak jsou ochotní a jdou to s nimi vyřídit. (muž, 27 let, v kontaktu s KC a TP 4 roky)

- Služby v káčku využívám již několik let a děkuji za ně. Jak možnost praní prádla, tak přístup k internetu, tak hlavně výměnu jehel. Díky káčku patří Žďár nad Sázavou do civilizovaného západu. Díky. Chtěl bych povzbudit všechny zaměstnance, že jejich práce má velký význam pro obyvatele města. (muž, 39 let, v kontaktu s KC a TP je 3 roky)



Terénní program

Terénní program spadá pod Kontaktní centrum Spektrum. I tento program zajišťuje poskytování služeb osobám užívajícím nelegální návykové látky a jejich blízkým. Jde o nejpřístupnější formu pomoci uživatelům drog proto, že nabízí své služby v jejich přirozeném prostředí – na ulici, v parcích, v restauračních zařízeních, v barech nebo dle individuální domluvy na místech, která jsou pro klienty bezpečná.

Osloveným lidem předáváme informace o nabídce služeb TP i KC, čímž zvyšujeme také povědomost veřejnosti o tomto zařízení. Náplní práce je mimo uvedené i vyhledávání a sběr pohozeného injekčního materiálu s jeho následnou bezpečnou likvidací, s cílem ochrany občanů před nakažením infekčními chorobami.

Ohlédnutí za rokem 2010

Terénní program byl realizován ve Žďaru nad Sázavou, Bystřici nad Pernštejnem, Novém Městě na Moravě a Žďirci nad Doubravou. Nárazově pracovníci zajížděli i do dalších obcí regionu. Místem s největší frekvencí Terénního programu byl Žďár nad Sázavou, kde se program realizoval průběžně bezmála každý týden.

V samotném Terénním programu, jež je v podmínkách dané lokality jistým rozšířením služeb Kontaktního centra, došlo v roce 2010 k celkem 175 kontaktům s drogovými uživateli a k 537 kontaktům s dalšími lidmi na ulicích, v barech, na nádražích, v parcích. V rámci těchto kontaktů byly předávány informace o zařízení, službách, byly zjišťovány informace o místech, kde je možné uživatele návykových látek kontaktovat. Oproti předchozímu roku došlo u těchto kontaktů k nárůstu o 120%. Celkový počet výkonů výměnného programu v TP stoupl meziročně z 11 na 31.

Hospodaření

Spektrum - Centrum primární prevence

Náklady (v tis. Kč)

Spotřeba materiálu	112
Spotřeba energie	4
Opravy a udržování	23
Cestovné	18
Náklady na reprezentaci	2
Ostatní služby	124
Osobní náklady	864
Daně a poplatky	1
Ostatní náklady	8
Odpisy dlouhodobého hmotného majetku	26
CELKEM	1 182

Výnosy (v tis. Kč)

Tržby - Kraj Vysočina individuální projekt	525
Tržby - ostatní	163
Přijaté dary	63
Kraj Vysočina	150
Město Žďár nad Sázavou	50
Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy	231
CELKEM	1 182

Spektrum - Kontaktní centrum a Terénní program

Náklady (v tis. Kč)

Spotřeba materiálu	266
Spotřeba energie	63
Opravy	1
Cestovné	17
Náklady na reprezentaci	2
Ostatní služby	233
Osobní náklady	909
Ostatní náklady	7
Poskytnuté příspěvky	2
CELKEM	1 500

Výnosy (v tis. Kč)

Přijaté dary	65
Úřad vlády ČR (RVKPP)	330
MPSV	700
Kraj Vysočina	335
Město Žďár nad Sázavou	50
Město Bystřice nad Pernštejnem	20
CELKEM	1 500

Poděkování

Děkujeme donátorům za poskytnutí finančních prostředků na provoz.

Kraj Vysočina, Město Žďár nad Sázavou, Město Bystřice nad Pernštejnem, Ministerstvo práce a sociálních věcí, Úřad vlády ČR (RVKPP), Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

Děkujeme všem dárcům, kteří podpořili naši činnost.

Především děkujeme společností VHS Bohemia a.s., TRINET a.s.

Dále děkujeme všem organizacím, institucím, zařízením, programům a všem jednotlivcům za spolupráci, pomoc a podporu. Velmi si jí vážíme.

Kontakty a provozní doba

Kontaktní centrum

Žižkova 16, 591 01 Žďár nad Sázavou
spektrum@kolping.cz
+420 566 620 098, +420 608 516 719

Provozní doba: pondělí až pátek 8:00 – 16:00 hodin
(výměnný program, krizová intervence, testování a předem domluvené schůzky)
Provozní doba kontaktní místnosti: pondělí, úterý, čtvrtek, pátek 11:00 – 16:00 hodin

Terénní program

Žižkova 16, 591 01 Žďár nad Sázavou
Terénní mobil: 777 816 722

Provozní doba dle aktuálního plánu na www.spektrum.kolping.cz
Místo kontaktu je možné domluvit v pondělí až pátek 9:00 – 17:00 hodin

Centrum primární prevence

náměstí Republiky 22, 591 01 Žďár nad Sázavou
spektrum.prevence@kolping.cz
+420 566 585 027, +420 774 419 047

Provozní doba: pondělí až pátek 7:30 – 16:00 hodin
Realizace programů: pondělí až pátek 8:00 – 14:00 hodin