



94 03/22

Wýzwa

Zpravodaj
Centra pro rodinu
a sociální péči z. s.

Výzva Zpravodaj Centra pro rodinu a sociální péči z. s.
Zpravodaj vychází čtyřikrát ročně.
Centrum pro rodinu a sociální péči z. s.
Syllabova 3039/19e, 703 86 Ostrava-Vítkovice
č. 94 03/2022
MK ČR E 15625
Centrum pro rodinu a sociální péči z. s.
Kostelní náměstí 3172/1, 702 00 Ostrava
IČO: 48804517

Milí čtenáři,

rád bych navázal na téma z posledního úvodníku našeho Zpravodaje o nalezení vhodného objektu pro naši organizaci. Koncem roku se podařilo všem službám CPR projít a schválit si objekt, co se týká velikosti, dostupnosti a našich požadavků. Pak následovala jednání s provozovatelem a majitelem budovy - Magistrátem města Ostravy o vytvoření smlouvy na dlouhodobý pronájem budovy. V lednu tohoto roku se podařilo smlouvu oboustranně schválit a podepsat. Zde stojí za to se zastavit a pořádně to oslavit!!! Budova však musí projít velkou rekonstrukcí. Teď pro mne a náš realizační tým začíná velký úkol – zadání projektu a získání finančních prostředků na realizaci rekonstrukce. Vše je teprve na počátku, nejde tedy říci, jak dlouho to bude trvat. Co však už nyní zřejmé je, že nová budova přinese vám i nám větší a krásnější prostory, lepší dostupnost a rozvoj našich služeb a aktivit.

V únoru tohoto roku proběhla porada výkonné rady, na které jsme zhodnotili splnění úkolů za uplynulý „covidový“ rok. Většina z nich byla plněna a budou zveřejněny ve výroční zprávě, která se právě připravuje a také na její prezentaci na členské schůzi našeho Centra, kterou plánujeme uskutečnit v polovině června. Na radě jsme se zabývali také úkoly pro letošní rok, které budeme postupně zveřejňovat a plnit.

Mám velkou radost, že epidemie konečně ustupuje a lze s velkou nadějí věřit, že to bude už trvalejší dobu pokračovat. Naše služby, aktivity i společné akce mohou tedy naplno fungovat bez omezení.

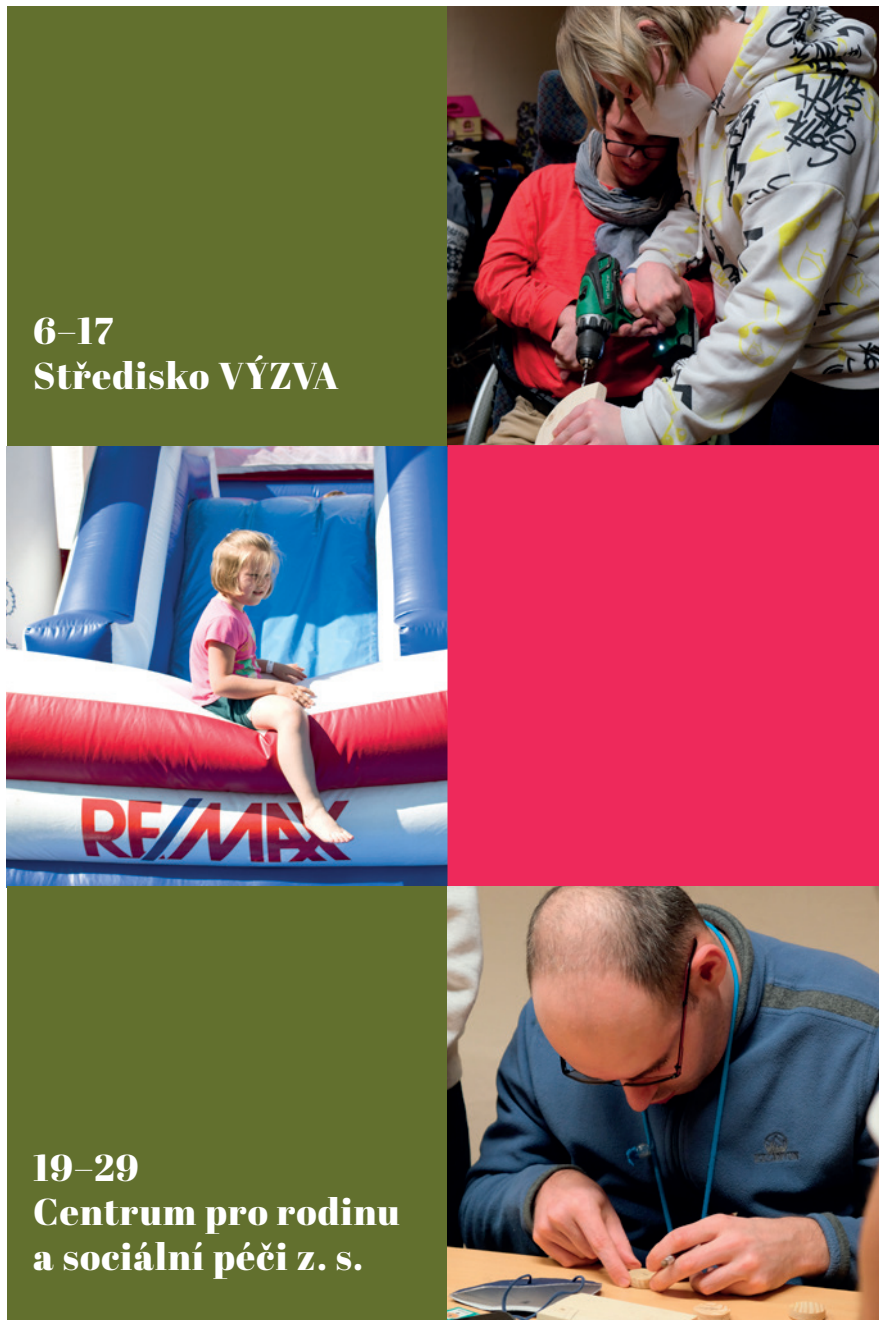
V letošním roce slavíme dvacáté výročí fungování Střediska VÝZVA. Gratuluji a děkuji všem zaměstnancům, kteří stáli na počátku a také těm, kteří stále středisko rozvíjejí a udržují v chodu. Jednou z forem poděkování je také rozšíření benefitu – stravenek pro všechny zaměstnance v sociálních službách.

Ve Středisku RODINA byl vydán nový ucelený katalog všech přednášek, kurzů a aktivit zaměřených na všechny cílové skupiny a je právě distribuován do všech farností naší diecéze. Také jsme se zapojili do Národního týdne pro rodinu a všechny plánované akce probíhají bez omezení.

Přeji všem krásný, duchem naplněný jarní čas. Společně se modleme, odpouštějme si a pomáhejme Ukrajině.

Bc. Marek Schneider, ředitel

Obsah



6–17
Středisko VÝZVA

19–29
Centrum pro rodinu
a sociální péči z. s.

Středisko VÝZVA

Rozhovor – Jak to celé začalo?	6–8
OASA – osobní asistence	
Světový den sociální práce	10
Řekli o OASE	11
RESPIT – odlehčovací služba	
Zbrusu nový rok 2022 v odlehčovací službě RESPIT	12
REHABILITAČNÍ ASISTENCE	
REHABILITAČNÍ ASISTENCE a první měsíce v roce	13
BRÁNA – sociálně aktivizační služba	
MOJE DOMÁCNOST / MOJE HOBBY	15
Kurz první pomoci pro dobrovolníky	16
Společně bez bariér 2022 / Děkujeme, že můžeme	17
RODINNÝ PRŮVODCE	
Tematické setkávání pečujících	18
Centrum pro rodinu a sociální péči z. s.	
Děkujeme	19
Pozvánky na akce	20–22
Děkujeme, otče biskupe!	23
O nás / Kontakty	24–27
Naši činnost podporují / Chcete podpořit naši činnost?	28–29

Jak to celé začalo?

Letošní rok je pro Středisko VÝZVA rokem výročním, protože slaví 20 let od svého založení.

A jak to celé začalo? Abychom se to dozvěděli, „vyzpovídali“ jsme jeho zakladatele Milana a Lenku Svojanovské. Moc jim tímto také děkujeme za čas věnovaný tomuto rozhovoru.

Co vás vedlo k vytvoření VÝZVY?

Jaký byl první impulz?

To je docela dlouhý životní příběh manželů, jejich dětí a dobrého Hospodina. Měli jsme čtyři malé děti, když se nám v červnu 1996 narodil syn Jiří, předčasně.

Postupně se stanovila diagnóza dětské mozkové obrny, kvadrupastická forma. To znamenalo intenzivní rehabilitaci, péči mnoha odborných lékařů, velké nároky na nás na rodiče a taky cestu džunglí mnoha informací, nejasností, pokynů, úřadů atd.

A když se nám měl v roce 1998 narodit další syn, začali jsme hledat nějakou oporu pro naši domácí péči o Jirku – výpomoc, pečovatelku, slovo osobní asistent tehdy bylo ještě v plenkách.

Hledali jsme pomoc mezi svými známými, a tak k nám nějakou dobu chodila pomáhat kamarádka Romana, toho času na Úřadu práce. Po ní to byla kamarádka Lucka, pro kterou se nám podařilo zajistit pracovní místo prostřednictvím sdružení Sestry dobrého pastýře s podporou Úřadu práce.

Postupně jsme si sami na sobě zkoušeli možnosti osobní asistence (která ještě nebyla zákonem definována) a dávali jsme jí pravidla a formu.



Co jste od toho očekávali?

Velkou motivací pro nás bylo, abychom mohli být dobrými rodiči všem našim dětem, aby se z maminky nestala pouze ošetřovatelka a cvičitelka Jirky, ale aby mohla být hlavně maminkou. Abychom si zůstali navzájem manželi – i proto byla jednou měsíčně možná večerní asistence, abychom si mohli zajít do kina apod...

Pomáhal vám někdo?

Velkou podporou nám byl Dětský rehabilitační stacionář v Porubě, rehabilitační sestry a pak hlavně paní primářka Irina Chmelová. Byla obdivuhodná nejen vysokou odborností, ale svým velmi lidským přístupem, ona se „svými rodinami“ ve stacionáři žila, snažila se je podpořit a to nám bylo velmi blízké. S ní jsme konzultovali naši „osobní asistenci“ a ona

nás povzbuzovala, abychom si své zkušenosti nenechávali pro sebe, ale pomohli i jiným rodinám.

A tak, když se nám ozval kamarád, který chtěl dělat civilní službu u dítěte s handicapem, paní primářka nám hned doporučila rodinu Zuzanky. Telefonát s tatínkem byl jednoznačný: „My jsme si to snad vymodlili“.

A tak od dubna 2001 začala v této rodině fungovat osobní asistence formou civilní služby a tím, kdo to vzal formálně na sebe, bylo Biskupství ostravsko-opavské.

V lednu 2002 jsme podnikli několikadenní cestu do Olomouce a do Prahy, kde jsme měli více než deset schůzek, včetně Poslanecké sněmovny, a především Jany Hrdé, kde jsme si zmapovali celou situaci a praxi kolem osobní asistence. Nicméně jsme zjistili, že nikdo nepracuje s rodinami, které pečují o dítě s handicapem, tak komplexně, jak jsme to vnímali my.

Během tohoto týdne jsme zjistili, že se v Poslanecké sněmovně projednává novelizace zákona o POB (předchůdce dnešního příspěvku na péči), což byla norma, která kladla osobní asistenci v rodinách s dětmi docela tuhý odpor.

Během několika schůzek se nám podařilo zformulovat a prosadit bod h) kteréhosi paragrafu, čímž se uvolnila možnost pro osobní asistenci i v rodinách. Byl to Boží zázrak, my, obyčejní rodiče jsme mohli s pomocí druhých podat návrh, který byl přijat.

Nutno říct, že největší oporou a inspirací nám byl Bůh. Před něj jsme klekali, u něj jsme hledali odpovědi, cestu, kudy jít. Neměli jsme odborné školy, byli jsme jen rodiče. Přesto jsme s Boží pomocí mohli vytvořit čtyři sociální služby. Samozřejmě jsme na to nebyli sami, postupně se k nám přidávali další spolupracovníci – například Hela, Jolana, Rostka a další.

A ten poslední krok, aby to vše bylo oficiální a šli jsme po pevné cestě, byla podpora vedení Centra pro rodinu, zejména Honzy Zajíčka a pak samozřejmě otce biskupa Františka Lobkowicze, kteří nás vzali pod svá křídla, a od ledna 2002 jsme dostali jeden pracovní úvazek, biskupské požehnání a pověření k budování služeb pro pečující rodiny. To byl začátek toho dalšího příběhu, který teď trvá dvacet let.

Jste v kontaktu s některými z prvních uživatelů? Vznikly nějaké přátelské vazby?

Určitě vznikly přátelské vazby, vždyť jsme pravidelně jezdili do rodin a povídali si, mapovali jejich potřeby, prožívali podobné věci. Tykali jsme si, objímali se – to už dneska asi nejde... Naše cesty se sice fyzicky rozešly, ale myslím, že v srdcích se stále navzájem neseme.

Činnost VÝZVY je ve velké míře založena na činnosti dobrovolníků. Bylo to tak od jejího počátku? Pokud ano, jste s některými dobrovolníky dnes v kontaktu, příp. ovlivnilo je „dobrovolničení“ nějak v jejich dalším životě? Nasměrovalo je to někam?

Dobrovolníci byli od počátku nejvíce potřeba v Integračním klubu Brána, to asi logicky zůstává stále. Pamatujeme si, jak jsme naše první dobrovolníky hledali například na Večeru mladých na biskupství, a jak ti samí lidé dodnes dobrovolně fungují například kolem sportu boccia.

Dobrovolník v Bráně byl pro nás člověk - nadšenec pro myšlenku integrace, která pro nás znamená vzájemnou inspiraci a obohacování. Dobrovolník tak nejen dává, ale i přijímá. Pokud by jen dával a nic by mu to nepřinášelo, tak by vyhořel. Prošel by Bránou a nic by se v jeho životě nezměnilo.

Vážíme si moc všech, kteří se takhle dělí o svůj čas, o své srdce, o své dary, a je skvělé, že to nebývají jen studenti, ale i lidé při zaměstnání.

Myslíte si, že se i dnes daří ve VÝZVĚ naplňovat vizi, se kterou jste ji vytvářeli?

Bezpochyby ano v tom smyslu, podporovat nejen člověka s handicapem, ale celou jeho rodinu, nabízet šířku služeb a podpory, ze které si můžete vybrat podle aktuálních potřeb. Místo zázemí a bezpečí, kde vám podají pomocnou ruku. Nezávidíme vám dnes ale tu přespřílišnou svázanost administrativou, zákony, předpisy, omezení, která občas zastíní konkrétního člověka a jeho potřeby.

Pro nás vždy platilo (nebo jsme se o to snažili), že existuje vyšší zákon, než je zákon o sociálních službách. Zákon lásky (možná to zní pateticky, hledáme vhodná slova). A to je dnes asi těžší realizovat než dříve. My jsme se snažili naslouchat Bohu, aby mohl i skrze nás pomáhat, On to umí nejlíp.

Myslíme si, že služby byly vzájemně více provázány, dnes stojí víc každá sama za sebe. Děkujeme moc všem, kdo dnes pomáhají naplňovat tuto Boží vizi o VÝZVĚ, a zvláště těm, kdo se u toho nechají vést Bohem.

V některých věcech jste jistě VÝZVU obohatili a posunuli dopředu, svými dary a zkušenostmi, svým srdcem. Fandíme vám, a každý den se za VÝZVU i celé Centrum modlíme.

Vnímáte za dobu působení VÝZVY nějaký posun ve společnosti, co se týká přístupu k lidem se zdravotním postižením?

Posun to určitě je, je to přeci jen dvacet let. My jsme do světa handicapu vstoupili jen šest let po pádu režimu jedné strany, a to byla spousta věcí opravdu jinak. Lidé s handicapem jsou dnes více bráni jako

přirozená součást společnosti, i když některé bariéry přetrvávají. Rádi bychom, aby vznikly věkově návazné služby, které budou mít stejnou kvalitu jako VÝZVA.

Čemu se věnujete v současné době?

Tak... další velký příběh. Dostali jsme takové slovo, že Výzva byl rám (tedy čtyři služby) a teď máme malovat obraz. Obrazem je společenství s názvem Vstaň a chod'. Máme pověření otce biskupa pro pořádání duchovních obnov a duchovní doprovázení.

Stavíme mosty mezi jezdícími (lidmi na vozíku) a chodícími, tvoříme společenství, kde si navzájem pomáháme nést viditelné i neviditelné handicap. Pořádáme týdenní a víkendové obnovy, různé poutě a setkání, děláme misie, setkáváme se každý měsíc na Buňkách milosrdenství v Ostravě, Olomouci, Brně a Praze. Na týdenní obnově nás bývá zhruba 70 (cca 20 jezdících a 50 chodících), na víkendových akcích a na buňkách tak 40–50 lidí. Jsme společně na cestě života a o kvas bratrské blízkosti se snažíme dělit s druhými, být inspirací pro jejich osobní život.

Těžko se to popisuje pár větami. Můžete přijít mezi nás nebo se podívat na náš web www.vstanachod.cz na krátká videa nebo na Zprávy o činnosti.

Všechno začalo u našeho Jirky, a skrze jeho život se dějí mnohé krásné věci. Byl naší motivací, dělali jsme to pro něj a posléze pro lidi, které jsme potkali na této cestě. Ale uvědomili jsme si, že Jirka nás dovedl na křižovatku, kdy se naše motivace změnila. Dnes prožíváme svůj život sami za sebe, a přátelé, ať už jezdící nebo chodící, jsou jeho přirozenou součástí. Díky Jirko, za tebe. Díky všem, kdo jste nám na této cestě pomohli nebo pomáháte. Bůh vám žehnej.



Pokud vás vznik a historie VÝZVY zajímá více, v knihovně RODINNÉHO PRŮVODCE naleznete bakalářskou práci Milana Svojanovského, která zachycuje spoustu souvislostí a informací.

Světový den sociální práce

V měsíci březnu si připomínáme mnoho zajímavých, po celém světě uznávaných dní. Určitě nejznámějším z nich je Mezinárodní den žen, který každoročně připadá na 8. březen. Dalšími, již méně známými jsou třeba Mezinárodní den divoké přírody (3. března), Světový den vody (22. března) nebo Světový den divadla (27. března). Najdou se i data, kdy neslavíme pouze jeden, ale hned několik mezinárodních dní najednou, příkladem může být třeba 21. březen s oslavou Mezinárodního dne Downova syndromu, Mezinárodního dne loutkového divadla, Mezinárodního dne lesů, Mezinárodního dne za odstranění rasové diskriminace a Světového dne poezie. Některé tyto dny jsou slaveny již dlouhá léta, např. MDŽ již od roku 1909, jiné jsou docela mladé a nepříliš známé.

A právě jeden takový den je pro mnoho z nás v Centru pro rodinu a sociální péči významný, protože pracujeme jako sociální pracovníci a pracovníci. Jedná se o Světový den sociální práce (World Social Work Day), který letos připadá na 15. března. Poprvé byl vyhlášen Mezinárodní federací sociálních pracovníků (International Federation of Social Workers) v roce 1983 a slavíme jej každoročně 3. úterý v březnu. Jeho cílem je poukázat na smysl profesionální sociální práce pro jednotlivce, rodiny, komunity, společnosti i celý svět.

Každý rok má své vlastní téma, na rok 2022 zní: „Společné budování nového eko-sociálního světa: nikoho nenechat pozadu“, což má směřovat k hledání společných globálních hodnot a postupů vedoucích k důstojnému a udržitelnému životu pro všechny lidi na Zemi. Hlavním záměrem Světového dne sociální práce však je zdůraznit smysl a přínos profese sociálních pracovníků a práce, kterou vykonávají. Ať už se se sociálními pracovníky a pracovníky setkáte na úřadech, ve zdravotnických zařízeních, školách, věznicích, při živelných pohromách nebo v sociálních službách, v Evropě, Asii, Austrálii a na dalších kontinentech, všude tam oslaví naše kolegyně a kolegové 15. března 2022 svůj mezinárodní den. A my, sociální pracovníci a pracovníci z Centra pro rodinu a sociální péči v Ostravě spolu s nimi!

Petr Göttlicher, osobní asistence OASA

Řekli o OASE

„S asistentkou chodím rád na procházky do parku. Hraju si na diskžokeje a moderátora. Mluvím a zpívám do mikrofону. Pomáhá mi s koupáním, s večeří, uvaří mi kafe, spolu jsme vařili obědy. Pomáhá mi vyčistit a nakrmit morče. Ukázala mi knížku, kterou jsem si dokonce koupil a přečetl. Ukázala mi bednu s mikrofonom, kterou jsem pak dostal. Asistence pro mě znamená zábavu a že si pokecáme. Pomohla mi postahovat oblíbené písničky do mobilu a na flešku.“

„Jsem velice spokojená s aktivním přístupem osobní asistentky – s dcerou navštěvují pravidelně Snoelzen a terapie, což je pro nás velká pomoc. Osobní asistentka je aktivní a tvůrčí při vymýšlení aktivit, kterými společně tráví volný čas. Oceňuji její profesionální přístup při úkonech spojených s péčí o mou dcerku. Mám jistotu, že je o ni velice dobře postaráno. Jsem s osobní asistencí velice spokojená. Mám k osobní asistentce důvěru a jsme moc vděční za její práci, kterou dělá srdcem a jde to opravdu vidět. S dcerkou jsou sešrané a spolupráce funguje skvěle.“

„Jsme s dcerou velmi spokojené s osobní asistencí OASA, přístupem a zejména s osobní asistentkou, která vykonává svou práci profesionálně. Jsme sešraný tým, který skvěle funguje a osobní asistentce plně důvěřujeme. Děkujeme jí za skvělou rehabilitaci, dechové masáže, míčkování a pravidelné inhalace a za dobrou náladu, i když je tak těžká doba... Děkujeme za její kvalitní péči. Mohu jít v KLIDU do práce. Jsme tým. Jsme skvělý tým.“

„OASA mi dává žít svobodným životem nezávislým na mé rodině, je velkou oporou v mé seberealizaci a osobnostním rozvoji. Přejí si, ať je mi tímto opěrným pilířem OASA i nadále, skrze osobní asistenty. Rád bych tímto OASE poděkoval a popřál jí mnoho úspěšných výzev.“



„Velice oceňuji aktivní přístup osobní asistentky. Jsem ráda za příjemnou atmosféru, kterou vytváří u nás doma a kterou vnímám vždy, když přijdu z práce domů. Pro mne a celou rodinu je osobní asistence velkou pomocí a kvalitní rodinného života.“

Zbrusu nový rok 2022 v odlehčovací službě RESPIT

Je tomu těžko uvěřit, ale znovu je tady další rok v odlehčovací službě RESPIT. Rok 2022. Tato číslovka zní skoro neuvěřitelně, a tím lépe zní, že tento rok je rokem výročním, kdy naše Středisko VÝZVA, a tedy i RESPIT, slaví 20. výročí! Pojdme se tedy vrhnout na rekapitulaci uplynulých měsíců, abychom vám mohli předat vše, co se od posledního vydání zpravodaje u nás ve službě událo.

Co není příliš potěšující je, že od 17. 1. znovu probíhalo pravidelné testování asistentů a pracovníků kanceláře. Co je ale mnohem lepším faktem, je to, že testování bylo ukončeno k 18. 2. a nyní již můžeme fungovat zcela bez omezení. Co ale zůstává, jsou respirátory a zvýšená hygiena rukou. To považujeme za důležité vzhledem k charakteru naší práce a k našim klientům, kteří jsou ohroženou skupinou a na jejich zdraví nám opravdu záleží. I my jako pracovníci kanceláře jsme se snažili co nejvíce omezit pravděpodobnost přenosu infekce Covid-19, a tak jsme v průběhu ledna a února pracovali více z domu a v kanceláři jsme se střídali. Od března je ale už vše tak, jak to bylo dříve, a pracujeme na 100 %, jak jsme byli zvyklí.

Důležitá informace pro všechny je ta, že opět probíhá nábor asistentů! Takže pokud znáte někoho, kdo by chtěl pracovat jako asistent, dejte mu na nás kontakt, ať může poslat životopis! Potřebné informace naleznete na stránkách Centra pro rodinu a sociální péči z. s. v aktualitách nebo na stránce Střediska VÝZVA v sekci „Nabídka práce“.

Poslední novinkou je informace o tom, že proběhlo školení zorganizované pro asistenty, které se věnovalo Asertivitě. Toto školení se věnovalo především praktickému nácviku asertivity pro naše asistenty, kde si vytyčili hranice mezi pasivitou, asertivitou, manipulací a agresí v komunikaci. Školení nás zaujalo a jsme rádi, že jsme se opět mohli nabít novými vědomostmi.

Děkujeme Vám, že jste dočetli až sem, a přejeme Vám krásné jaro!

Za tým odlehčovací služby RESPIT Bc. Martina Borovičková



REHABILITAČNÍ ASISTENCE a první měsíce v roce

Nový rok = nový začátek. Přesně tak bych popsala první měsíc v roce, který se nesl ve znamení podpisu smluv na nové smluvní období. Při schůzkách s klienty i asistenty jsem si vyslechla krásné zpětné vazby na fungování Rehabilitační asistence a pevně věřím, že i tento rok se nám bude dařit stejně dobře, jako v roce předchozím.

Již na začátku ledna jsme s odbornou garantkou Mgr. Dominikou Domašíkovou neztráceli čas a pustily se do zaučování asistentů, které jsme z důvodu Covidu či vyčerpání studentů a klientů nestihly zaučit. Také se pro asistenty uskutečnila dvě školení pod vedením výše zmíněné garantky na téma kompenzační pomůcky, polohování, neuromobilizace, alternativní terapie a aktivizační cvičení. Školení si asistenti vychvalovali, za což jsme moc rádi. V průběhu vzešel od garantky nápad na další téma semináře, a to Škola zad, na kterém by se asistenti naučili optimalizovat pohyb při jakékoliv zátěži, porozumět vzniku bolesti zad a jak těmto bolestem předcházet. Nápad byl asistenty přijat velmi pozitivně, a tak doufáme, že se nám brzy podaří sjednat termín vyhovující nám všem.

A co nás čeká v následujících měsících kromě Školy zad? Nábor nových rehabilitačních asistentů! O jeho průběhu či výsledku se dozvíte příště.

Momentálně u nás na DPP pracuje 18 asistentů, kteří poskytují rehabilitační asistenci 18 klientům. V prvních dvou měsících společně odasistovali 169 hodin a 15 minut.

Bc. Denisa Michalková, koordinátor Rehabilitační asistence





14

MOJE DOMÁCNOST

Od nového roku jsme se rozhodli změnit koncept aktivity Moje domácnost, a to v několika směrech. Největší změnou bylo rozdělení aktivity do 2 skupin, aby se potřeby a cíle našich uživatelů naplňovaly ve větší míře. Další velkou změnou byla tvorba harmonogramu na přání uživatelů a vytvoření jakéhosi měsíčního bloku dle určitého tématu. Naši uživatelé tak budou mít možnost každý měsíc cíleně zaměřit například na vaření polévek, další pak na přípravu hlavních chodů, dezertů a podobně. Každý měsíc se ponese v jiném duchu a bude mít své kouzlo.

Měsíc únor se tedy nesl ve znamení vaření polévek, kdy každý týden naši uživatelé polévku nastudovali, připravili a také společně ochutnali. Nesměly chybět drobné domácí práce, na které také nezapomínáme. Pečlivě, podle časových možností, připojujeme k aktivitě spoustu praktických nácviků domácích prací, jako je žehlení, praní, drobný úklid a mnoho dalšího.

Aktuálně aktivitu navštěvují 2 skupiny uživatelů v maximálním počtu 7 uživatelů tak, aby se rozšířily jejich možnosti a příležitosti vyzkoušet si něco, co běžně neznají a nezažívají.

Těšíme se na vše nové, co naši uživatelé budou vařit, péct a v naší cvičné kuchyni zažívat!

Barbora Seidlerová, BRÁNA

MOJE HOBBY

I v letošním roce pokračuje aktivita Moje hobby, která se nese v duchu ryze praktických chlapeckých činností. Jejich přáním je například pracovat se sekyrou, natírat a malovat, pracovat s barvami. Někdo si chce také povídat o motorech, bruskách, vše zkusit prakticky. Tímto se při plánování aktivit řídíme a naši uživatelé, muži, se od samého začátku učí krok po kroku práci se dřevem či jiným materiálem. V měsíci únoru si naši uživatelé měli možnost ze dřeva vyrobit knoflík a stojan na tužky. Práce na výrobku je velice dobrá na trénink jemné motoriky, trpělivosti při práci a kompletování výrobku. Nedílnou součástí jsou naši dobrovolníci, kteří se aktivity Moje hobby aktivně účastní a jsou pro naše uživatele pravou rukou, jistotou a dopomocí. Věříme, že možností zkusit nové věci bude čím dál tím více a naši uživatelé si budou trénovat ryze praktické a kutilské činnosti a načerpají nové zkušenosti.

Barbora Seidlerová, BRÁNA



15

Kurz první pomoci pro dobrovolníky

Jakožto povinnou součást proškolení každého dobrovolníka jsme i my absolvovali kurz první pomoci. Byl veden úžasnými zaměstnanci BRÁNY, Tomem, Barčou S. a Verčou. Nejvíc se mi líbilo, že bylo vidět, že jsou v tomto oboru opravdu vzdělaní.

V minulosti jsem absolvovala kurzy čtené z učebnic, nebo pouhé nastínění problémů, bez praktických příkladů a s minimální možností si jednotlivé typy pomoci vyzkoušet. Kurz BRÁNY byl však naprostým opakem. Byl tak skvěle připraven, aby byly simulované situace natolik reálné, aby nás všechny donutily jednat pod tlakem, ale zároveň pracovat s nově naučenými informacemi.

Část z nás se ve cvičeních vždy stala pacienty – lidmi, kteří potřebovali pomoc a jejich „život“ v té chvíli závisel na ostatních dobrovolnících. Jakmile se před námi doslova otevřely dveře a viděli jsme skupinu „v ohrožení života“, byli jsme nuceni čelit situacím, s jakými jsme se doteď nesetkali. Na tomto jsme si mohli vyzkoušet, jak postupovat při první pomoci – jak zjistit závažnost situace, komunikovat s pracovníkem na centrále, když zavoláme 112, popsat dané potíže člověka, kterému pomáháme, nebo třeba jak poskytnout první pomoc bez navádění a dopomoci odborníka. Také jsme si na figurínách vyzkoušeli, jak dělat srdeční masáž a jak provést umělé dýchání. Tempo masáže jsme trénovali na rytmus písně Stayin' alive, kterou si snad v krizové situaci každý vybaví.

Tento kurz nám hodně dal, a myslím si, že věci, které jsme se zde dozvěděli a naučili, jsou nezbytné a měl by o nich být poučen každý. A s tak kvalitně zpracovaným, ale zároveň zábavně vedeným kurzem, se to pamatuje samo. Nakonec snad jen dodat, že „první krok k poskytování první pomoci je vždy krok zpět“! Děkujeme za to, že nás tak vzděláváte!

za dobrovolníky Emma a Klára



Společně bez bariér 2022

Dne 19. 2. 2022 proběhla akce Společně bez Bariér. Sraz byl v 9:30 hod. v BRÁNĚ. Čekali jsme nějakou dobu na zahájení a pak jsme se rozdělili do 3 skupin po 10 lidech a měli jsme 3 dílny. 1) Ozdobné drátkování 2) Ponožková loutka. Pak jsme měli oběd a potom jsme měli 3) Hudební dílnu Janiny a spol. A nakonec byla 4) Společná závěrečná hudební dílna. Kdo se chtěl během přestávek nechat vyfotit, tak se mohl. Nakonec jsme si všichni zazpívali a udělali jsme si společné foto a mohli jsme jít domů. Akce se velmi povedla, z dílen máme loutky, motýlky a zazpívali jsme si. Konec byl 15:30 hod.

Michal Kvača



Děkujeme, že můžeme

Chtěli bychom touto formou poděkovat Nadaci DIVOKÉ HUSY, která nám poskytla finanční podporu a my jsme tak měli možnost našim uživatelům pořídit nové vybavení CVIČNÉ KUCHYŇE dle jejich potřeb, přizpůsobené počtu osob ve skupině a kompenzaci jejich postižení.

Jedná se o to, že každý uživatel si připraví na aktivitě svůj díl pokrmu sám, nebo společně spojí síly a připraví porci jídla pro více osob. K tomuto využijeme nakoupené kuchyňské potřeby a uděláme aktivitu pro naše uživatele zábavnější, zážitkovou a individuálnější formou.

Z darovaných peněz byly pořízeny kuchyňské spotřebiče, drobné kuchyňské potřeby využitelné na vaření, pečení, zdobení apod., například nové hrnce, kuchyňské mixéry, žehličky prkna a žehličky, několik druhů drobných kuchyňských potřeb.

Ještě jednou moc děkujeme a těšíme se na vše nové, co naši uživatelé budou vařit, péct a ve cvičné kuchyni využívat!

Barbora Seidlerová, BRÁNA



Tematické setkávání pečujících

Tým RODINNÉHO PRŮVODCE pro vás, pečující, připravuje další tematické setkání.

25. 3. 2022 je možnost účastnit se kurzu Augmentativní a alternativní komunikace (AAK). Jedná se o formu komunikace, která se pokouší přechodně nebo trvale kompenzovat projevy poruchy a postižení u osob se závažným postižením řeči, jazyka a psaní. Vhodná je především pro osoby, které z nejrůznějších důvodů mluvenou řečí komunikovat nemohou vůbec, nebo jen v omezené míře.

V AAK se používají náhradní způsoby, kterými by tito lidé mohli vyjadřovat všechno to, co se obvykle vyjadřuje mluvenou řečí a mohli tak aktivně ovlivňovat svůj život, své okolí a dále se rozvíjet. Např. komunikační kartičky, znakování apod.

Lektorky kurzu: Mgr. Lenka Gwózdźová a Mgr. Bohdana Herzánová.

Místo konání: Komunitní centrum Všichni spolu v Ostravě-Porubě.

Čas: od 9:00 do 14:00 hodin.

Těšíme se na setkání s vámi!

18

Za tým RODINNÉHO PRŮVODCE Pavla Hodinová, tel.: 774 244 256



Děkujeme všem, kteří jste hlasovali pro náš projekt na podporu mladých lidí se zdravotním postižením. Hlasovat bylo možné vhozením žetonu za nákup v prodejně Tesco v Ostravě-Třebovicích. Celkově jsme získali 8 700 hlasů. Díky projektu „Vy rozhodujete, my pomáháme“ jsme pro naši organizaci obdrželi 10 000 Kč.

19

Rok rodiny

Papež František dne 19. března 2021 zahájil Rok rodiny, který potrvá do 26. června 2022, kdy Rok rodiny vyvrcholí 10. světovým setkáním rodin v Římě. Až do 26. června máme tak možnost se aktivně zapojit do realizace Roku rodiny, abychom i tímto způsobem mohli zdůraznit důležitost rodiny v naší společnosti. Jako jednu z možných aktivit nabízíme mailové rozesílky citátů a slov papeže Františka k Roku rodiny. Obsah tvoří citace z videí, ve kterých papež představuje 10 + 7 témat k Roku rodiny, které doplňují citace z exhortace Amoris laetitia a připojen je návrh aktivity, kterou můžete realizovat doma s rodinou. Přihlášeným budou maily chodit 2x týdně, naposledy 26. 6. 2022, kdy vyvrcholí Rok rodiny setkáním jak v Římě, tak v diecézích světa.

Přihlášení k odběru: www.vira.cz/rok-rodin

Pozvánky na naše akce

20

24. 3. Odpolední seminář pro ženy

Seminář s psychologkou Mgr. Irenou Smékalovou se uskuteční od 17:00 v Opavě, v minoritském klášteře. Jeho tématem je "Jak obstát v životních situacích."

Cena: 250 Kč

Přihlášky: jdostalova@prorodiny.cz, 731 625 617

25. 3. Duchovní obnova pro rozvedené

Doprovázet vás bude P. ICLic. Karel Moravec (rektor poutního kostela Hory Matky Boží v Králikách).

Cena: 1 600 Kč/osoba

Termíny: začátek – 25. března v podvečer, konec – neděle 27. března po obědě

Kontakt: pastorace@prorodiny.cz

od 8. 4. Kurz přirozeného plánování rodičovství

Místo konání: Syllabova 3039/19e, Ostrava Vítkovice

Účastnický poplatek: 400 Kč na osobu nebo 450 Kč na manželský/snoubenecký pár

Přednáší: MUDr. Maria Fridrichová a instruktoři symptotermální metody.

Informace a přihlášky: mfridrichova@prorodiny.cz, 731 625 618

22.–24. 4. Víkendová příprava na manželství

Program pro páry, které se připravují na svatbu a manželství. Během pobytu od pátečního večera do nedělního odpoledne se probere pět témat. Kurz je obohacen doprovodnými aktivitami, řešením drobných úkolů, diskusí skupiny, trochou pohybu a společnou modlitbou. Samozřejmě je zajištěno ubytování a stravování.

Místo konání: Exerciční dům, Český Těšín (Masarykovy sady 24)

Témata: Originalita manželské lásky, priority, komunikace a návod k použití, požehnání v dětech, naplňování potřeb – manželská maturita.

Poplatek za pár: 2 800 Kč

Podmínky a přihlašování: Přípravou se rozumí účast na víkendovém programu v celém rozsahu, od pátku 17:30 do neděle 15:30. Absolvující pár dostane osvědčení, kterým se může prokázat faráři místa, kde proběhne svatba.

Informace a konzultace: MUDr. Maria Fridrichová, mfridrichova@prorodiny.cz;

Mgr. Ondřej Rozkopal, orozkopal@prorodiny.cz;

chodimespolu@prorodiny.cz.

25.–29. 5. Exerciie pro muže

Místo konání: Poutní dům Svatý Hostýn

Povede: MUDr. Jitka Dominika Krausová, OV

Více informací: prorodiny.cz, pastorace@prorodiny.cz

18. 6. Rodinný benefiční festival Fandíme rodině

Letošní benefiční rodinný festival bude hlavně oslavou fungování Střediska VÝZVA - už je to 20 let, co pomáháme a podporujeme děti a mladé lidi se zdravotním postižením a jejich pečujícími. Festival proběhne opět v příjemném parku na Syllabově ulici, v areálu Lékařské fakulty Ostravské univerzity. Chybět nebudou hudební a taneční vystoupení, tvořivé dílny, skákací hrad pro děti a hlavolamy! Připraveno bude lahodné občerstvení a pití. Podrobný program bude upřesněn na našich webových stránkách www.prorodiny.cz.

PS: Nebude chybět ani pořádný dort, tak přijďte slavit spolu s námi!

22. 5. Těšte se na nás na Kompotu!

Bližší se jaro a s ním i oblíbené akce, mezi které patří také ostravský KOMPOT. Také v letošním roce nás zde můžete potkat. Těšit se můžete na „ochutnávku“ života s handicapem (jízda na vozíku, fungování hemisfér atd.), tvořivé dílny, hlavolamy a pozvánky na naše kurzy, přednášky a další akce. Tak přijďte, nás nepřehlédnete!

Bližší info najdete na našich sociálních sítích a webových stránkách www.prorodiny.cz.



21

Pozvánky na akce v rámci Týdne pro rodinu

7. 5. 2022 Diecézní pouť rodin

Místo konání: Zlaté hory

Program bude upřesněn na webových stránkách www.prorodiny.cz

Kontakt: lsladkova@prorodiny.cz

12. 5. 2022 Přednáška O výchově

Přednáší: Mgr. Valéria Šmýrová

Čas: 18:00

Místo bude upřesněno na webových stránkách www.prorodiny.cz

12. 5. 2022 Já a můj mozek ve stáří – Přednáška pro seniory v rámci Akademie pro třetí věk

Přednáší: MUDr. Jitka Krausová

Čas: 9:00

Místo: Biskupství ostravsko-opavské

14. 5. 2022 Manželské rande

6 zastavení se zamyšlením a otevřenými otázkami týkající se partnerského života. Manželům umožní společně zavzpomínat na hezké momenty vztahu.

Čas a místo konání: 15:00 v parku Komenského sady

Kontakt pro více informací: kdubelcikova@prorodiny.cz



I MY POMÁHÁME.

Nabízíme provázení, podporu a pomoc v rámci psychologického poradenství a terapie pro všechny, na které současná mezinárodní situace doléhá. Kontaktovat nás můžete na poradenstvi@prorodiny.cz. Veškeré užitečné informace související se situací na Ukrajině najdete: socialniveci.ostrava.cz/ukrajina-informace

Děkujeme, otče biskupe!

Otec biskup František Václav Lobkowicz měl s našim Centrem mimořádné pouto. Stál u jeho zrodu, protože velmi podporoval rodiny a myšlenku pastorační péče o ně. Na počátky vzpomíná také Jan Zajíček, bývalý ředitel: „S otcem biskupem jsme se sešli v roce 1998. O rok později došlo k vytvoření pastoračního centra pro rodinu. Původně byli přijati dva zaměstnanci, kteří měli pastorační rodin rozvíjet prostřednictvím aktivit a programů postupně v celé diecézi. Jak se naše Centrum rozrůstalo, stále mělo podporu otce biskupa. Každý nový projekt a nový nápad mu byl představen a teprve s jeho schválením byl realizován. Podporoval také Manželská setkání. „Pracovní schůzky se v minulosti konaly nad jeho bytem v budově biskupství, většinou večer a otec biskup trpělivě snášel hluk s tím spojený. Občas přišel a rád tam s námi chvilku pobyl a bylo vidět, jak jej těší, že rodiny mají zájem dělat něco samy pro sebe.“ Tak vzpomíná Jan Zajíček. Přímo symbolicky jsme podporu otce biskupa vyčetli i ze smutečního oznámení, kde je v závěru uvedena prosba, aby bylo upuštěno od květinových darů během posledního rozloučení a místo toho lidé podpořili darem naši organizaci. Vystihují to slova Jana Zajíčka: „Myšlenka podpory Centra pro rodinu a sociální péči šla jakoby až za jeho smrt.“ Věříme, že se budeme moci opřít o jeho přízeň již v jiné podobě. Děkujeme všem našim příznivcům, otci biskupovi Martinovi Davidovi a každému, kdo se nás rozhodl podpořit. Těší nás, že rodina fandů rodiny se třeba zase více rozroste.



Středisko VÝZVA a RODINA

Posláním Centra pro rodinu a sociální péči z. s. je podporovat manželství, rodinu a mezilidské vztahy na základě křesťanských hodnot.

Podpora se uskutečňuje prostřednictvím Středisek **VÝZVA** a **RODINA**.

Středisko VÝZVA

- » nabízí služby pro děti a mladé lidi se zdravotním postižením a jejich pečující rodiny
- » **kontakt:** vedoucí střediska: 775 244 210, vyzva@prorodiny.cz

OASA osobní asistence

- » pro děti a mladé lidi do 30 let se zdravotním postižením, jejichž situace vyžaduje pomoc jiné fyzické osoby, aby mohli v co největší míře žít tak, jako jejich vrstevníci
- » rozvoj samostatnosti, soběstačnosti, schopností, komunikace, rozšiřování životních možností
- » **kontakt:** 775 644 245, oasa@prorodiny.cz

RESPIT odlehčovací služba

- » terénní/ambulantní služba u dětí a mladých lidí od 1 roku do 35 let se zdravotním postižením
- » aby byl jejich pečujícím umožněn nezbytný odpočinek a seberealizace
- » **kontakt:** 774 244 259, respit@prorodiny.cz

BRÁNA sociálně aktivizační služba

- » pro dospívající děti a mladé lidi ve věku od 12 do 35 let se zdravotním postižením
- » individuální setkání a skupinové aktivity zaměřené na podporu osamostatňování, rozvoj komunikace, s nábívkou dovedností a osvojováním znalostí
- » dobrovolnický program Dělán DOBROvolně v BRÁNĚ
- » **kontakt:** 774 244 081, brana@prorodiny.cz

RODINNÝ PRŮVODCE odborné sociální poradenství

- » odborné sociální poradenství a podpora při řešení obtížné životní situace osobám se zdravotním postižením, jejich rodinám a osobám pečujícím
- » tematická setkávání pečujících jako prostor pro seberozvoj a sdílení se
- » **kontakt:** 774 244 256, pruvodce@prorodiny.cz

REHABILITAČNÍ ASISTENCE

- » terénní i ambulantní cvičení pro děti a mladé lidi ve věku od 7 do 35 let se závažným tělesným postižením s cílem zlepšit či udržet jejich zdravotní stav a zlepšit jejich fyzickou kondici
- » **kontakt:** 774 785 457, rehast@prorodiny.cz

PŮJČOVNA POMŮCEK

- » kompenzační pomůcky a sportovní potřeby pro sport a volný čas dětí a osob se zdravotním postižením
- » **kontakt:** 774 232 442, 775 604 266, pujcovna@prorodiny.cz

Středisko RODINA

- » pomáhá lidem zlepšovat jejich vztahy skrze přípravu na manželství, programy, vzdělávání, pomoc v obtížných situacích.
- » **kontakt:** vedoucí střediska: 774 724 428, rodina@prorodiny.cz

PODPORA RODINY A MANŽELSTVÍ

- » Škola rodičovských a rodinných kompetencí – Manželská setkání, Kurz efektivního rodičovství, Kurz Cesta efektivní komunikace, podílíme se na pořádání diplomového kurzu Studia manželství a rodiny, kurz Manželské večery.
- » **kontakt:** 774 724 428, rodina@prorodiny.cz

VZTAHOVÁ PŘÍPRAVA A VZDĚLÁVÁNÍ

- » školám poskytujeme certifikovaný program školské primární prevence „Škola osobního života“
- » pravidelně nabízíme kurzy Plánování rodičovství přirozenou metodou, kurz O člověku a lásce
- » soubor volně navazujících přednášek s tematikou vztahů, manželství a rodiny podle objednávky zájemce
- » **kontakt:** 731 625 618, vzdelavani@prorodiny.cz

Příprava na manželství

- » pořádáme kurzy pro veřejnost před vstupem do manželství - Než do toho vletíš
- » Škola partnerství
- » Snoubenecká setkání v rodině
- » **kontakt:** 603 981 117, 731 625 618, chodimespolu@prorodiny.cz

PORADNA PRO VZTAHY A RODINU

- » poskytujeme psychosociální poradenství, mediace a rodinné konzultace, pastorálně terapeutické poradenství, poradenství v oblasti plánování rodičovství
- » nabízíme pomoc lidem v nepříznivých situacích, zejména v oblasti výchovy, osobních, partnerských a mezigeneračních vztahů
- » **kontakt:** 775 244 291, poradenstvi@prorodiny.cz

Sídlo organizace, kontakty

PASTORAČNÍ AKTIVITY

Aktivity v Opavě

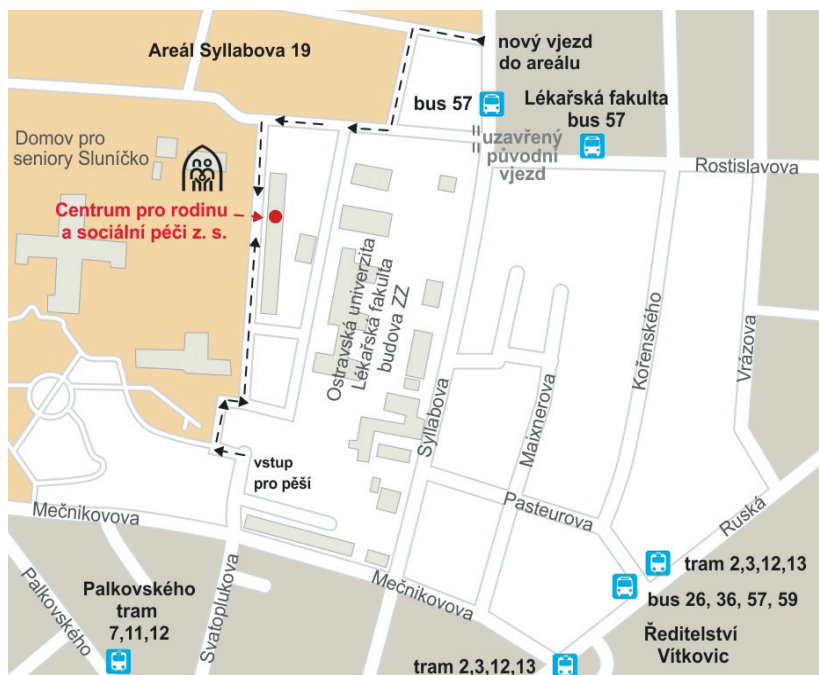
- » jednodenní i vícedenní zastavení formou přednášek, svědectví, sdílení i možností být sám v tichu
- » **kontakt:** 731 625 617, cpropava@prorodiny.cz

Aktivity pro seniory

- » nabízíme programy zaměřené na aktivní prožívání seniorského věku (společná setkání s aktivizačními, vzdělávacími a duchovními tématy a činnostmi), organizované výlety, duchovní obnovy, Akademie pro třetí věk
- » **kontakt:** 734 876 497, seniori@prorodiny.cz

DOPROVÁZENÍ PĚSTOUNSKÝCH RODIN

- » nabízíme uzavření Dohody o výkonu pěstounské péče
- » zajišťujeme pomoc a podporu při výchově a péči o dítě, psychologické a odborné sociální poradenství, odlehčení a zajištění celodenní péče o děti, vzdělávací akce pro pěstouny
- » **kontakt:** 774 244 257, pestouni@prorodiny.cz



Centrum pro rodinu a sociální péči z. s.
Kostelní náměstí 3172/1, 702 00 Ostrava
tel.: **734 435 135**

email: cpr@prorodiny.cz

www.prorodiny.cz

www.facebook.com/prorodiny

https://www.instagram.com/cpr_ostrava/?hl=cs

<https://www.linkedin.com/company/71666059/admin/>

IČO: 48804517

Bankovní spojení: ČS Ostrava č. ú.: 1660723399/0800

Středisko RODINA

Syllabova 3039/19e, 703 86 Ostrava-Vítkovice

tel.: **774 724 428**

e-mail: rodina@prorodiny.cz

Středisko VÝZVA

Syllabova 3039/19e, 703 86 Ostrava-Vítkovice

tel.: **775 244 210**

e-mail: vyzva@prorodiny.cz

Oddělení fundraisingu a PR

tel.: **777 244 989**

e-mail: fapr@prorodiny.cz

Realizace výstav

- » zajišťujeme realizaci a pronájem interaktivních a fotografických výstav podporujících hodnoty rodiny, manželství a kulturního dědictví

tel.: **771 212 440, 771 212 442**

e-mail: vystavy@prorodiny.cz

Naši činnost podporují:

Ministerstvo práce a sociálních věcí
Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy
Ministerstvo vnitra ČR
Ministerstvo zdravotnictví ČR
Biskupství ostravsko-opavské
Moravskoslezský kraj
Statutární město Ostrava
Městský obvod Hošťálkovice
Městský obvod Mariánské Hory a Hulváky
Městský obvod Krásné Pole
Městský obvod Ostrava-Jih
Městský obvod Poruba
Městský obvod Slezská Ostrava
Městský obvod Stará Bělá
Městský obvod Třebovice
Městský obvod Vítkovice
Statutární město Havířov
Město Klimkovice
Město Vratimov
Obec Baška
Obec Dobrá
Obec Kobeřice
Obec Nošovice
Obec Palkovice
Obec Sedliště
Obec Sviadnov
Obec Velká Polom
Obec Vendryně
Obec Vřesina
nadace, firmy a individuální dárci

Líbí se vám naše činnost a chcete nás finančně podpořit?

Můžete buď pomocí QR kódu nebo na č. ú. 1660723399/0800.

Variabilní symboly:

- 100 Dar CPR
- 101 Dar Středisko RODINA
- 102 Dar Středisko VÝZVA
- 103 Dar OASA
- 104 Dar RESPIT
- 105 Dar RODINNÝ PRŮVODCE
- 106 Dar BRÁNA
- 107 Online přednášky
- 108 Dar VÝSTAVY



Chcete mít nejnovější informace o dění v našem Centru na vašem mailu? Přihlaste se k odběru našeho newsletteru! Stačí nám napsat na e-mail rmoricova@prorodiny.cz!



Výzva Zpravodaj Centra pro rodinu a sociální péči z. s.
Zapsán do evidence periodického tisku pod ev. č. MK ČR E 15625
Nevyžádané příspěvky se nevracejí.
Názor redakce se nemusí ztotožňovat s obsahem článků.
Kontaktní adresa redakce: zpravodaj@prorodiny.cz
Uzávěrka příštího čísla: 6. 6. 2022



CENTRUM PRO RODINU
A SOCIÁLNÍ PÉČI z. s.

www.prorodiny.cz