

VÝZVA

zpravodaj pro lidi s výzvou



číslo 84

listopad 2019

OBSAH

Středisko VÝZVA

O VÝZVĚ /1

OASA – osobní asistence – „můžu žít podle svého...“

Podzimní pozdrav z osobní asistence OASA /2

Práce s emocemi v sociálních službách /3

RESPIT – odlehčovací služba – „mám čas... a mé dítě je v dobrých rukou...“

Podzimní novinky z RESPITU /4

REHABILITAČNÍ ASISTENCE – „cvičím, abych byl...“

Rehabilitační asistence z první linie /5

RODINNÝ PRŮVODCE – odborné sociální poradenství – „nejsme na to sami...“

Zdravé efektivní stravování /6

Pozvánka /8

PŮJČOVNA POMŮCEK – „s tím to zvládnou...“

Schodolez pro půjčovnu pomůcek /9

BRÁNA – sociálně aktivizační služba – „žít svůj život...“

Podzimní zahajovací grilovačka /10

Pobyt s Buntarantou na Dívčím Hradě /11

Moje domácnost /12

Společně bez bariér 2019 I. a II. /13

Den otevřené BRÁNY /14

Setkání dobrovolníků /15

Kurz první pomoci /15

Světlo mladým s handicapem /16

Středisko RODINA

Poradenství zaměřené na vztahy a rodinu /17

Centrum pro rodinu a sociální péči z. s.

Náš Rodinný kalendář 2020! /18

Nabídka v obchůdku! /19

Kontakty Střediska VÝZVA /20

O VÝZVĚ

Každý jdeme životem s nějakou výzvou. Pro děti a mladé lidi se zdravotním postižením a jejich pečující rodiny je životní výzvou jejich nelehká situace. Naše Středisko VÝZVA jim již 17 let pomáhá překonávat překážky, aby mohli žít běžným životem.

Dětem a mladým lidem se zdravotním znevýhodněním pomáhá žít životem, který se podobá běžnému životu jejich vrstevníků, nabízí jim nové možnosti a zkušenosti a překonává s nimi obtíže, které jim jejich situace přináší. Pečující rodiny podporuje, provází a pomáhá jim zvládat náročnou péči a těžkou životní situaci.

Středisko VÝZVA nabízí čtyři sociální služby:

OASA

osobní asistence

u dětí a mladých lidí do 30 let se zdravotním postižením a jejichž situace vyžaduje pomoc jiné fyzické osoby

„můžu žít podle svého...“



osobní asistence dle potřeb, na míru, kdykoli

RESPIT

odlehčovací služba

osobám, které pečují o dítě nebo mladého člověka od 1 roku do 35 let se zdravotním postižením

„mám čas...
a mé dítě je v dobrých rukou...“



odlehčení a podpora odpočinku a seberealizace pečujících

RODINNÝ PRŮVODCE

odborné sociální poradenství

podpora, orientace a provázení pro rodiny, děti a mladé lidi žijící se zdravotním postižením

„nejsme na to sami...“



poradenství, podpora, setkávání pečujících, motivace, vzdělávání, konzultace v oblasti pomůcek

BRÁNA

integrační klub

sociálně aktivizační služby pro dospívající děti a mladé lidi se zdravotním postižením

„žít svůj život...“



podpora v osamostatňování na cestě k dospělosti, sociálně aktivizační činnosti a aktivity, cesty za poznáním, dobrovolnictví

Mimo režim sociálních služeb nabízí VÝZVA aktivity:

REHABILITAČNÍ ASISTENCE

cvičení s dětmi a mladými lidmi ve věku od 7 do 30 let se závažným tělesným postižením

„cvičím, abych byl...“



PŮJČOVNA POMŮCEK

pro osoby se zdravotním postižením a pro rodiny s dětmi



Ročně VÝZVA poskytne své služby na 300 uživatelům. Děkujeme všem, kdo nám v tom pomáhají. V tomto zpravodaji píšeme my i naši uživatelé o tom, čím VÝZVA žije a co se v našich službách děje. Více najdete na www.vyzva.prorodiny.cz

PODZIMNÍ POZDRAV Z OSOBNÍ ASISTENCE OASA 🍂

Chceme se pochlubit, co jsme spolu s Kristýnou společně upekly.

Chtěly jsme navodit příjemnou podzimní náladu a rozvonět domov.

Před samotným pečením jsme z letáku vystříhovaly výběr surovin a lepily na seznam, co budeme k dortu potřebovat.

Šlo nám o rozvoj jemné motoriky co nejzajímavějším způsobem. Recept jsme vybíraly tak, aby se skládal z podzimních surovin a Kristýna se mohla na práci co nejvíc podílet.

Myslím, že se nám to povedlo na výbornou, však můžete posoudit sami, jen škoda, že Vám nemůžeme zaslat kousek vzorku a podělit se s Vámi o ten gastronomický zážitek. Hezký den všem přeje

Kristýna
a **Aneta Smolková**, osobní asistentka



PRÁCE S EMOCEMI V SOCIÁLNÍCH SLUŽBÁCH

Dva sympatičtí lektoři Lena Tomšů a Tomáš Masopust, zajímavé téma a příjemná nálada... to byly první dva dny školení od vzdělávacího a poradenského sdružení TUDYTAM.

V těchto říjnových školících dnech měli osobní asistenti možnost prozkoumat vlastní emoce spojené s náročnou prací v sociálních službách, učili se je pojmenovat, zpracovat a hledat možnosti jejich využití k vlastní práci. Z reakcí asistentů se dalo soudit, že téma kurzu, který si sami vybrali, bylo zvoleno dobře a s očekáváním se těšíme, co přinesou další školící dny.



PODZIMNÍ NOVINKY Z RESPITU

Podzim je pro nás v odlehčovací službě RESPIT, dá se říct, obdobím školním. Je tomu tak právě proto, že se asistenti účastnili dalších dvou školení na zajímavá témata.

První z nich proběhlo v říjnu a týkalo se základů práce s klienty s poruchou autistického spektra. Pro asistenty bylo toto školení zajímavým tématem, což dokazuje velký počet otázek, které na lektorku během školení měli.

Druhé zajímavé školení se věnovalo tématu Relaxace pro pracovníky v sociálních službách a asistenti si při něm vyzkoušeli, jak se relaxuje formou autogenního tréninku. Kromě toho se ale dozvěděli i několik důležitých informací o emocích a také něco málo o asertivním jednání. Paní lektorka jim předala mnoho informací ze své dlouholeté praxe.

Již nyní se kancelář RESPIT věnuje plánování školení pro asistenty na další rok a doufáme, že zájem asistentů bude stejně anebo i mnohem větší a na naše školení se budou těšit.

Hezký zbytek podzimu!

Kancelář RESPIT



REHABILITAČNÍ ASISTENCE Z PRVNÍ LINIE

„Jsem velice ráda, že jsem se stala součástí týmu Rehabilitační asistence.

Zajišťuji pravidelné rehabilitační cvičení u Adama, který trpí svalovou atrofií. Je to pro mě neuvěřitelná zkušenost, jak už z pohledu nových praktických zkušeností, které se mi budou hodit nadále v praxi, ale také mi to ukazuje celkově jiný pohled na věc.

Rehabilitační asistence mě opravdu baví a věřím, že nadále bude!“

Vendula Hnízdilová, rehabilitační asistentka

„Rehabilitační asistenci využívám už dlouho dobu. Vystřídalo se u mě už na sedm rehabilitačních asistentů, budoucích fyzioterapeutů, studujících na Lékařské fakultě obor fyzioterapie či ergoterapie. Jsem maximálně spokojen!

Rehabilitace je pro mě velice důležitá, ale v potřebném rozsahu je pro mne těžce dostupná, a proto jsem za rehabilitační asistenci velmi rád. A navíc můžu říct, že s každým studentem jsem si vytvořil i přátelský vztah. To je dáno i mou komunikativní náturou.

Chci poděkovat Středisku VÝZVA a držím palce v dalším fungování.“

Bc. Adam Kratochvíl,
klient Rehabilitační asistence



Projekt Rehabilitační asistence u dětí a mladých lidí s tělesným postižením je podpořen dotací Moravskoslezského kraje, nadačním příspěvkem F-nadace a darem firmy KOEXPO, s.r.o.
Děkujeme.

ZDRAVÉ EFEKTIVNÍ STRAVOVÁNÍ

tematické setkání pečujících o dítě se zdravotním postižením

Zdravé stravování je jedna ze základních věcí, abychom se cítili dobře, svěží, plní energie a síly. V každodenním ruchu starostí a péče o člena rodiny se zdravotním postižením zapomíná většina pečujících sama na sebe. Je fajn občas připomenout, že oni jsou ti nejdůležitější, a že pečovat i o své zdraví a své potřeby je zdravé a nesobecké. Za pomoci skvělých lektorů Martina a Marka Barny se to povedlo více než na sto procent.

Setkání se účastnilo 9 pečujících maminek a každá z nich si poslechla úvodní a základní přednášku o skladbě potravy, kterou denně jíme, a kterou bychom měli jíst, na co si dát pozor, nestresovat z nezdaru nebo z toho, že mám na něco chuť a vezmu si to. Po přednášce se přešlo k individuálním výpočtům denního příjmu kalorií, které jsou potřeba vědět ve chvíli, kdy chceme hubnout nebo třeba jen zjistit, jak upravit stravu, abychom nebyli unaveni. Skvělou pomůckou se staly kalorické tabulky, se kterými se pečující naučili pracovat, a které vlastně umožňují náhled toho, co jíme a následně si jídelníček upravovat podle svých potřeb a stanovených cílů. Martin i Marek k této části přistupovali opravdu zodpovědně a individuálně. Žádné potraviny nezakazovali, ale vedli pečující k jejich samostatnosti a zodpovědnosti v oblasti své výživy. Snažili se získat co nejvíce informací o životním stylu každé účastnice, aby jí byla aplikace ku prospěchu věci a plnila svůj účel. Na závěr proběhla série několika cviků, které mohou všichni provádět doma. Cviky byly jednoduché, ale účelné. I zde Martin s Markem byli velmi šikovní, protože pro toho, kdo měl nějaké zdravotní omezení a nemohl provádět některý ze cviků, našli hned cvik náhradní. Oceňován byl hlavně individuální, lidský a zároveň profesionální přístup.

V úvodu druhé části kurzu proběhla prezentace zaměřená na správné sezení, zátěž páteře při špatných pohybových návycích a zásady správného držení těla. Poté se začalo cvičit. Cvičilo se hodně a všichni se dosti zapotili ☺. Cviky byly jednoduché, ale zároveň při správném provedení velmi účinné, posilující a dá se říci, že nahradily i drahé stroje v posilovnách. Šlo jen o to dobře pracovat se svým tělem.



Krátká pauza byla přechodem do závěrečné části kurzu, a to vyhodnocení cílů zadaných při prvním setkání. Naučili jsme se dále pracovat s kalorickými tabulkami a další postupy, které pomohou k zdravému stravování.

Cílem tohoto kurzu bylo naučit pečující hlídat a upravovat stravu bez pomoci výživového poradce a myslím, že tento cíl se nám podařilo naplnit za pomoci nejen lektorů Martina a Marka Barny, ale i za podpory projektu KÚ MSK „Podporujeme hrdinství, které není vidět II“, za což velmi děkujeme. Lektori nabídli spolupráci i nadále, a v případě individuálních dotazů je možné je kontaktovat.

Pečující byly z kurzu nadšené. Moc by si přály pokračování, hlavně cvičení. Navrhly i kurz zdravého pečení, na který se můžete těšit v měsíci listopadu (pozávanka je součástí tohoto zpravodaje). Zde příkládám i pár vět od účastníků kurzu:

„Zdravé efektivní stravování mě velmi nadchlo a to především, že jsem se konečně dozvěděla, že ke štíhlé postavě bez jojo efektu se musím PROJÍST a né HLADOVĚT :-). Další výborná věc byla, že jsme si řekli vzorce, jak si vypočítat množství jídla, a ukázali jsme si, jak doma bez posilovny dobře provést posílení hloubkových břišních svalů, dále svaly podél páteře, aby nás záda nebolela, hýždě, ruce atd...Tento kurz bych doporučila všem, kteří si myslí, že zhubnout znamená NEJÍST !!!!! Snažím se dodržovat to, co jsme si za pomoci lektorů v kurzu řekli a nastavili, a výsledky jsou pomalu a jistě vidět. A opravdu nehladovím JUPÍÍ :-).“ Martina

„Už několik let si dělám starosti o své klouby, které musí nosit nadbytečná kila. A už pár let jsem se rozhodovala, že si přestanu sladit kávu a čaj, ale stále se mi to nedařilo, Díky kurzu efektivního stravování jsem prakticky ze dne na den přestala sladit nápoje a jde to. Věřím, že správné stravování a pohyb je skvělá prevence všech nemocí.“ Květa

„Účastnila jsem se Zdravého efektivního stravování. Přivítali nás dva milí školitelé. Dozvěděla jsem se něco nového o svém těle, zjistila jsem, že existují nějaké kalorické tabulky. Taky mi bylo vysvětleno, jak se v dnešní době stravovat, a byla jsem motivována k pohybu. Atmosféra byla příjemná. Teď už je jen velký kus práce přede mnou :-).“ Lucie

„Zdravé efektivní stravování se mi moc líbilo. Byla jsem spokojená držím se kalorických tabulek. Doporučila bych to i jiným ženám pokud by měly o toto stravování zájem.“ Táňa

Za tým služby
RODINNÝ PRŮVODCE
přejeme krásný podzim.



RODINNÝ PRŮVODCE

Centrum pro rodinu a sociální péči z. s.
Středisko VÝZVA
Syllabova 19, Ostrava-Vítkovice



CENTRUM PRO RODINU
A SOCIÁLNÍ PÉČI z. s.

Bliží se čas adventní a my bychom vás rádi pozvali na setkání pečujících, které bude věnováno tomuto tématu. Jestli máte čas, chuť se za námi zastavit, neváhejte a přijďte společně nasát vůni Vánoc.

ADVENTNÍ TVOŘENÍ

20. 11. 2019 | 8:30-12:30

Na Adventním tvoření bude příležitost si vyrobit adventní věnce pod vedením kreativně, moderně a nápaditě založené floristky Evy Spillerové. Veškerý materiál bude k dispozici zdarma, s sebou si můžete vzít i svůj vlastní podle vkusu a možnosti. Své výrobky si můžete odnést domů.

ZDRAVÉ VÁNOČNÍ PEČENÍ

25. 11. 2019 | 15:00-18:00

Zdravé vánoční pečení vám nabídne možnost si společně upéct a zároveň ochutnat nějaké druhy vánočního cukroví ze zdravějších ingrediencí. Těsta na pečení budou připravena, stačí jen upéct a pak už jen u dobré kávy společně ochutnávat.

Zájemce prosíme o nahlášení účasti do 18. 11. 2019

e-mail: pruvodce@prorodiny.cz
telefon: 774 244 256, 774 244 511

Těší se na vás lektorka Eva Spillerová a tým služby rodinný průvodce.

SCHODOLEZ PRO PŮJČOVNU POMŮCEK

Pomozte nám rozšířit naši Půjčovnu pomůcek o kolečkový schodolez, který bude sloužit zejména lidem pečujícím o osobu s pohybovým postižením nebo omezením.

V současné době má Půjčovna pomůcek k dispozici tři pásové schodolezy, které nejsou schopny vyjet točité schody. Setkáváme se s poptávkou o kolečkový schodolez právě kvůli této potřebě. Bohužel v současné době musíme zájemce odmítnout, a to nás velmi mrzí. Kolečkový schodolez má také další výhodu – je mnohem skladnější než schodolez pásový.

Na pořízení schodolezu pro naši Půjčovnu pomůcek můžete přispět jakoukoli částkou prostřednictvím stránky DARUJME.CZ na <https://www.darujme.cz/projekt/1202257>

Děkujeme, že nám pomáháte pomáhat!



PODZIMNÍ ZAHAJOVACÍ GRILOVAČKA

A tak jsme se zase po dlouhé přestávce sešli u nás v BRÁNĚ a užívali jsme si parádní atmosféru, zároveň se seznámili s novým týmem BRÁNY. Připravena byla spousta dobrého jídla. Zpestřením byla návštěva motorkářů s projíždkou pro ty, kteří se nebáli.

ahoj **Miša Bina**

Na grilovačce nám bylo skvěle, všechno nám tak vyšlo a maso bylo výborné. Pokekali jsme si a seznámili se s novými kámoši, bylo to super.

Libor Delong

A my děkujeme skvělým motorkářům za to že přijeli a dali nám příležitost si vyzkoušet jízdu na motorce, kterou většina zažila vůbec poprvé!

BRÁNA



POBYT S BUNTARANTOU NA DÍVČÍM HRADĚ

Pobyt byl pecka, všichni byli úžasní a wellness byla špica. Děkuji že Váš mám, těším se na další pobyt!

Naty Kissová



MŮJ PRVNÍ POBYT S BUNTARANTOU

S myšlenkou mé první účasti na pobytu s Buntarantou jsem si pohrávala už rok předtím, než se to vůbec stalo. O Buntarantě jsem slyšela poprvé od své kamarádky, chtěla jsem se nějak přidat, ale bylo mi trapné se někde vtírat nebo cpát. Tak jsem se prostě rozhodla, že počkám, než ke mě nějaká možnost přijde sama. A ono se to vyplatilo. Konalo se totiž Světlo mladým s handicapem, kde nám s prodejem chodí pomáhat právě i Buntarantáci. Seznámila jsem se tam s jednou hodnou duší - Ivetkou.

Povídaly sme si spolu a začaly podnikat výlety a setkání i soukromě. Říkala mi, že bych mohla jet na nadcházející pobyt - Vánoce na Čeladné. S radostí jsem kývla a dodnes nelituji. Přijela jsem na Čeladnou a hned jsem věděla, že tam chci trávit svůj volný čas. Jako první mě čekalo uvítání od těch, které už jsem znala. A seznamování s těmi které jsem neznala. Celý víkend byl skvělý a dal mi hodně věcí do života, které si pamatuji doteď.



Možná taky díky tomu, že mám tu čest a už i já jsem členkou Buntaranty. Buntaranta je rodina. Buntaranta je naděje, že všechno jde, když se chce. Buntaranta je jistota - nikdo vás nebude za nic soudit a budou Vás brát takové, jací jste. Buntaranta je taky pomoc - vždy vás ve všem podpoří a pomůžou. Miluju Buntarantu, jak jen to jde, a jsem pyšná že jsem její součástí.

Terka Muroňová

Děkujeme
Turistickému
oddílu mládeže
BUNTARANTA
za pozvání na pobyt
a jejich podporu
a přátelství.

BRÁNA



MOJE DOMÁCNOST

Aktivita Moje domácnost (dříve pod názvem Moje Kuchyně) se už rozběhla naplno. Za měsíc, co aktivita běží, jsme toho stihli už plno, od navaření, orientace v obchodě, nákupu, placení, drobného úklidu, experimentu až po zásady praní.

Tímhle chceme připomenout, že všechny věci, které bude potřeba v CPR vyprat, nám můžete házet do košů ve cvičné kuchyňce, a jelikož máme aktivitu každé úterý a středu, maximálně do týdne máte vypráno! Zároveň prosíme o dodržování pořádku a rozpisy v kuchyňce.

V kuchyňce také občas proběhnou experimenty, zkoušky, které nám prosím neuklízíte. My už se těšíme na další výzvy a vy se můžete občas těšit na něco malého k zakousnutí z naší dílny! 😊



Holky z aktivity Moje domácnost



Aktivita Moje kuchyně v BRÁNĚ byla podpořena dotací Moravskoslezského kraje a nadačním příspěvkem NET4GAS, Nadace ČEZ a Grantovým programem Hyundai Motor Manufacturing Czech „Společně“. Děkujeme.



SPOLEČNĚ BEZ BARIÉR 2019 I. a II.

V sobotu 19. 10. 2019 proběhl již 5. ročník akce Společně bez bariér I.. Začátek být naplánován na 9:30, ale začali jsme s malým zpožděním. Tentokrát byly nachystány pouze 4 dílny, takže jsme si všichni vyzkoušeli všechny činnosti. Jednotlivé dílny trvaly cca 45 minut a mezi dílnami byly přestávky. Měli jsme tam Indické tance, Jógu, Chlupatou čajovnu a ozdobné drátkování. Po dvou dílnách jsme měli oběd + canisterapii s pejsky.



Dílny byly zajímavé a některé i fyzicky náročné, třeba jóga a indické tance. Ve drátkování jsme si vyráběli drobné ozdoby z drátků a perliček. Odpoledne šli někteří chystat benefiční akci Běh pro Standu, a protože i další se chtěli běhu zúčastnit, tak jsme skončili o něco dříve. Opět se tam sešlo hodně kamarádů a určitě jsme si to všichni užili.

V sobotu 9. 11. 2019 byla opět akce „Společně bez Bariér 2019 II.“. Zahájení bylo ve 10:00 hod., kdy už jsme se tam všichni sešli. Tentokrát jsme měli na výběr ze šesti dílen. Každý si mohl vybrat pouze 4 dílny, tak aby se na všechny dostalo.

Jednotlivé dílny byly: MasterChef bez Bariér, Vánoční ozdoby, Cirkus trochu jinak, Rytmus velkoměsta, Dárkové pytlíčky, Čajovna s Ateliérem. Po dvou dílnách následoval koncert a po koncertě přišel na řadu oběd. Potom jsme šli na poslední z dílen. Celá akce skončila po třetí hodině.

Opět nás tam bylo hodně a skvěle jsme si to užili. Vyrobili jsme si ozdoby a byla velká legrace u MasterChefa. Díky všem organizátorům se to opět moc povedlo. Děkuje

Michal Kvača



Děkujeme za pozvání a perfektní den Turistickému oddílu mládeže BUNTARANTA.

BRÁNA

DEN OTEVŘENÉ BRÁNY

Dne 17. 10. proběhla akce Den otevřené BRÁNY pro nové zájemce o dobrovolnictví v BRÁNĚ. Akce se konala od 10 do 20 hodin. Během dopoledne nás přišly navštívit dvě třídy ze SŠ profesora Zdeňka Matějčka oboru sociální činnost, se kterou dlouhodobě spolupracujeme. V odpoledních hodinách BRÁNU navštěvovali lidé individuálně nebo po menších skupinkách i z jiných škol.

Celkově takto BRÁNU navštívilo více než 60 lidí, což nás velmi potěšilo a hodnotíme tuto akci velice úspěšnou. Těšíme se z nových zájemců o dobrovolnictví v BRÁNĚ, kterých je po této akci 32. Děkujeme všem zúčastněným a obzvláště děkujeme těm, kteří se zapojili a pomohli hladkému průběhu akce.

koordinátoři dobrovolníků **Barča H. & Vojta Z.**



DOBROVOLNÍCI

Chceš dělat

DOBRO

volně?

- Centrum pro rodinu a sociální péči z. s. Středisko VÝZVA
- sociálně aktivizační služba BRÁNA Syllabova 19, 703 86 Ostrava – Vítkovice

  @socialnisluzbabrana

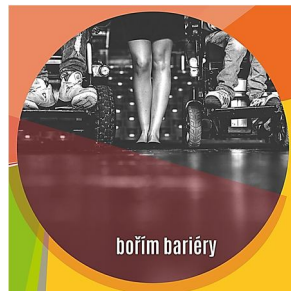
774 244 307, 774 232 442
brana@prorodiny.cz
www.prorodiny.cz



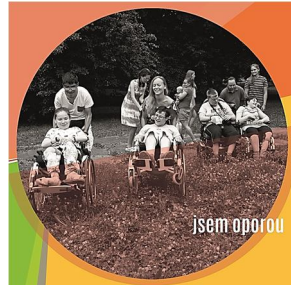
- Baví Tě práce s lidmi? Jsi ochoten věnovat svůj volný čas druhému člověku? Chceš zažít něco nového?
- BRÁNA poskytuje sociálně aktivizační služby dětem a mladým lidem se zdravotním postižením. Vytváříme aktivity vedoucí k integraci do společnosti a k tomu nutně potřebujeme Tebe!
- Nabízíme Ti nová přátelství, nové obzory, zkušenosti i podněty pro Tvůj osobní i profesní rozvoj v zájmech stabilní neziskové organizace.



dělám co má smysl



bořím bariéry



Jsem oporou

Projekt Dělam DOBROvolně v BRÁNĚ byl podpořen dotací MVČR, Moravskoslezského kraje a Statutárního města Ostrava a nadačním příspěvkem F-nadace a NET4GAS. Děkujeme.

SETKÁNÍ DOBROVOLNÍKŮ

Každoroční setkání dobrovolníků se konalo 25. 10 ve velké klubovně, kde přišlo 16 dobrovolníků. Většina z nich byli noví dobrovolníci, kteří u nás v BRÁNĚ začínají. Akce trvala dvě a půl hodiny, noví dobrovolníci podepisovali smlouvy o dobrovolnické službě, proběhla hra na seznámení a také školení. Názorně jsme si představili manipulaci s invalidním vozíčkem a zásady spojené s jeho manipulací. Dobrovolníkům jsme také ukázali přesuny uživatelů, které si sami mohli vyzkoušet. Celé setkání proběhlo v prožitkovém a přátelském duchu. Dobrovolníci si s sebou domů odnesli „Brožurku - Aneb jak co nejlépe zvládat denní situace v BRÁNĚ“ ☺. Dne 31.10 se setkání dobrovolníků uskutečnilo znovu pro ty, kteří se prvního setkání nemohli zúčastnit.



Barča Horňáková, koordinátor dobrovolníků

KURZ PRVNÍ POMOCI

V sobotu 2. 11. jsem se zúčastnil v BRÁNĚ školení první pomoci pro dobrovolníky. Dopoledne probíhala spíše teoretická část, kdy nám lektor Jiří Ferenc povídal o typech zlomenin, otrav a dopravních nehod. Odpoledne jsme byli rozděleni do skupin po třech a bylo pro nás připraveno 6 stanovišť, na kterých jsme si měli vyzkoušet první pomoc, poté nám dotyční figuranti řekli, jestli jsme postupovali správně. Na závěr školení proběhla simulovaná dopravní nehoda před budou CPRka. Bylo to zajímavé, jsem rád, že jsem školení absolvoval a uvědomil si, že nemám rád pohled na jakékoliv zranění.



Petr Kramarenko, dobrovolník





CENTRUM PRO RODINU A SOCIÁLNÍ PĚČI Z. S.
vás zve

23.11.2019 Světlo mladým s handicapem **11-18h**

Benefiční prodej mini svítilen
se zábavným programem
Forum Nová Karolina
moderuje Monika Dudová

Vystoupí

ZUŠ J. A. Komenského Studénka:

kapela TULEJBUS

Niké kvartet

Bubnová show

Swingová partička

Módní přehlídka LADA fashion - kolekce šatů pro naši organizaci

Lidová konzervatoř a Múzičká škola Ostrava, p. o.

POP Academy

Beetween - Rope skipping Nový Jičín

Povídání o BRÁŇĚ a dobrovolnictví

Skupina NADĚJE

Klauni na volné noze

www.prorodiny.cz



WWW.ORIENTHODINKY.CZ

VELA
Since 1991



Wienerberger

seepoint
OUTDOOR REKLAMA



FORUM
NOVÁ KAROLINA

MUZIKER

Linde

VVM - IPSO s.r.o.
FULNEK



Středisko RODINA představuje

PORADENSTVÍ

zaměřené na vztahy a rodinu



V rámci našeho poradenství, které poskytujeme jednotlivcům, párům i rodinám v oblasti vztahů, kromě již zmiňovaného odborného sociálního poradenství, nabízíme rovněž mediace a rodinné konzultace.

Ve spolupráci se Střediskem VÝZVA bychom rádi nabídli své služby, konkrétně **mediace a rodinné konzultace i osobám pečujícím o osoby s postižením.**

Co můžete očekávat od mediace či rodinné konzultace:

Mediace je možnost řešení konfliktů, neshod, nedorozumění s pomocí třetí osoby. Cílem mediačního procesu je reálná dohoda, která je výhodná pro obě strany.

Rodinné konzultace umožňují rozvíjet vlastní schopnosti, dovednosti a kompetence žít kvalitní vztahy. Jsou zaměřeny na aktivní práci na zkvalitňování partnerského, manželského vztahu, rodinného života, vazeb mezi jednotlivými členy rodiny.

Klienti mediací a rodinných konzultací se mohou spolehnout na pomoc, postavenou na těchto zásadách:

- respekt k celistvosti člověka,
- specializace zejména na mezilidské, vztahové, rodinné spory,
- možnost poskytování služby prostřednictvím manželských párů – mediátorů,
- provázanost s jinými službami CPR – nabídka komplexního poradenství,
- službu je možno poskytnout i anonymně.

Pracuje zde tým poradců, mediátorů a terapeutů.

V případě jakýchkoliv dotazů neváhejte nás kontaktovat:

na tel. čísle: 775 244 291 každý pracovní den od 8:30 do 14:00

nebo na e-mailové adrese: poradenstvi@prorodiny.cz



Projekt „Mediace a rodinné konzultace pro rodiče pečující o dítě se zdravotním postižením“ byl podpořen Nadací AGROFERT. Děkujeme.

NABÍDKA V OBCHŮDKU!

V našem obchůdku nyní najdete novou kolekci čajů – tentokrát čajů s inspirací. Najdou v nich inspiraci rodiče, manželé, senioři a všichni ti, kteří chtějí lépe porozumět lidem s autismem.

Čaj pro dobré manželství aneb Dva různé světy (sypaný černý čaj, 30g, Earl Grey)

Čaj pro dobré manželství aneb My dva (sypaný ovocný čaj, 30g, Něžná limetka)

Čaj pro rodiče – uvnitř krabičky najdete Desatero pro výchovu, které vzešlo z Kurzu efektivního rodičovství (sypaný čaj, 30g, Jemná malina, ovocný čaj)

Čaj pro dobré manželství aneb Láskyplný vztah – kromě čaje najdete v krabičce také Desatero pro dobré manželství, které vzešlo ze Školy rodičovských a rodinných kompetencí – Manželská setkání (sypaný zelený čaj, 30g, jasmínový)

Čaj pro lepší komunikaci aneb Mluvme spolu – Kurz Cesty efektivní komunikace přináší pár rad, jak spolu lépe komunikovat, najdete je uvnitř krabičky (sypaný čaj, 30g, Rooibos)

Čaj pro zralý věk - inspirujte se radami k tomu, jak si užít seniorský věk. V krabičce najdete voňavé Obohacení (sypaný čaj, 30g, Zahrada bylin, bylinná směs)

Čaj pro pochopení aneb Modrá je dobrá – nahlédněte do problému komunikace s lidmi s autismem. Inspirujte se tipy, jak s nimi mluvit a lépe porozumět jejich chování (sypaný zelený čaj, 30g, Sencha brusinkovo-jahodová)

Notýsek pro dobré nápady

Notýsek formátu A6 s pastelkami obsahuje 20 stránek. Vejde se do každé kabelky i baťůžku. Vhodný pro tvořivé kluky i holky!

Kloboučky

Jsou ze 100% bavlny vhodné jak pro děti (vel. S/M) tak i dospělé (vel. L/XL)

Tašky

Taška malá plátěná z lehkého bavlněného popelínu o rozměr u 42x38 cm se dvěma uchy 60x 2,5 cm béžové barvy. Taška velká nákupní z pevnější 100% bavlny o rozměru 40,5x43,5 cm se dvěma uchy 60x2,5 cm.

www.prorodiny.cz/obchudek



Kontakty Střediska VÝZVA

VÝZVA nabízí **sociální služby pro děti a mladé lidi se zdravotním postižením a jejich pečující rodiny**:

osobní asistence OASA (od roku 2002)

u dětí a mladých lidí do 30 let se zdravotním postižením a jejichž situace vyžaduje pomoc jiné fyzické osoby, Bc. Jolana Goluchová, DiS., 775 644 245, 552 301 407, oasa@prorodiny.cz

odlehčovací služba RESPIT (od roku 2004)

u dětí a mladých lidí se zdravotním postižením, aby byl jejich pečujícím umožněn nezbytný odpočinek a seberealizace

Bc. Martina Borovičková, 774 244 258, 552 301 405, respit@prorodiny.cz

sociálně aktivizační služba BRÁNA (od roku 2004)

pro dospívající děti a mladé lidi od 12 do 35 let se zdravotním postižením; individuální i skupinové aktivizační činnosti, doprovody na akce, výlety, dobrovolnictví,

Bc. Alžběta Vodsedálková, DiS., 774 244 081, 552 301 408, brana@prorodiny.cz

odborné sociální poradenství RODINNÝ PRŮVODCE (od roku 2005)

podpora při řešení obtížné životní situace dětem a lidem se zdravotním postižením, jejich rodinám a osobám pečujícím, motivační setkání,

Mgr. Pavla Hodinová, 774 244 256, 552 301 406, pruvodce@prorodiny.cz

Mimo režim sociálních služeb Středisko VÝZVA nabízí:

Rehabilitační asistence pro děti a mladé lidi s tělesným postižením,

Veronika Šubertová, DiS., 774 785 457, rehast@prorodiny.cz

Půjčovna pomůcek pro osoby se zdravotním postižením a pro rodiny s dětmi,

Gabriela Máchová Čumpelíková, 774 244 511, pujcovna@prorodiny.cz

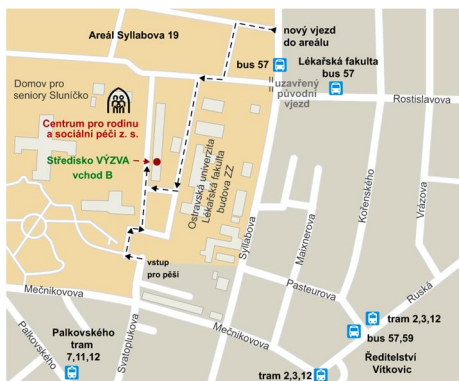
Centrum pro rodinu a sociální péči z. s. Středisko VÝZVA

Syllabova 19, 703 86 Ostrava-Vítkovice

VÝZVA je středisko spolku

Centrum pro rodinu a sociální péči z. s.

www.vyzva.prorodiny.cz



Děkujeme za Vaši podporu

Ministerstvo vnitra ČR, Moravskoslezský kraj • Statutární město Ostrava
Statutární město Havířov • Městský obvod Krásné Pole • Městský obvod Ostrava-Jih
Městský obvod Poruba • Městský obvod Stará Bělá • Městský obvod Třebovice
Obec Albrechtice • Obec Baška • Obec Dobrá • Obec Jeseník nad Odrou
Obec Kobeřice • Obec Ludgeřovice • Obec Sedliště • Obec Vendryně • Obec Vřesina

F-nadace
Nadace ČEZ
Nadační fond Globus
Nadační fond Kousek po kousku
Nadační fond Českého rozhlasu ze sbírky Světluška
Grantový program Hyundai Motor Manufacturing Czech „Společně“

Biskupství ostravsko-opavské
Dům kultury města Ostravy a.s.
Ostravská univerzita – Lékařská fakulta
Ostravská univerzita – Fakulta sociálních studií
Ostravská univerzita – Filosofická fakulta
Turistický oddíl Buntaranta
Univerzita Palackého v Olomouci – Katedra aplikovaných pohybových aktivit
Úřady práce
Vyšší odborná škola sociální Ostrava

Bravantické lahůdky, s.r.o. • CALUMITE s.r.o. • Continental Barum s.r.o.
Český rozhlas Ostrava • Jan Delong, TRANSPORT • Emitex Products s.r.o.
Forum Nová Karolina • FUNBABY • Gorenje spol. s r.o. • ha-vel internet s.r.o.
KOEXPO, s.r.o. • Kofola a. s. • Linde Gas a.s. Ostrava • Malíři natěrači CZ
NET4GAS, s.r.o. • POLYPRINT.CZ – SEMPER CORPORATION, s.r.o.
Podlahy Gajdoš s.r.o. • Portaflex s.r.o. • Program Radio Čas • Ruční mytí Ostravsko
SeePOINT družstvo • STAPRO s.r.o. • TARRA pyrotechnik s.r.o. • TV NOE
Válek & Kačena s.r.o. • VELA CZECH, s.r.o. • VVM-IPSO s.r.o. FULNEK
Wienerberger a.s.

Pavel Hejátko • Kateřina Hurníková • Marek Matula • Marek Michalík • Milan Mytzyk
Lumír Swiech • David Ševčík • Ing. Jiří Třetina

VÝZVA zpravodaj Střediska VÝZVA a jeho služeb pro děti a mladé lidi se zdravotním postižením.

VÝZVA je středisko zapsaného spolku Centrum pro rodinu a sociální péči z. s. v Ostravě.

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: Martina Kurdzielová, 774 244 082, e-mail: vyzva@prorodiny.cz

uzávěrka příštího čísla 14. 2. 2020

Sídlo organizace, kontakty



Centrum pro rodinu a sociální péči z. s.

Kostelní náměstí 3172/1, 728 02 Ostrava

tel.: 597 822 232

e-mail: cpr@prorodiny.cz

www.prorodiny.cz

www.facebook.com/prorodiny

IČO: 48804517

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

Adresa Střediska VÝZVA

Centrum pro rodinu a sociální péči z. s.

Středisko VÝZVA

Syllabova 19 (areál Lékařské fakulty Ostravské univerzity)

703 86 Ostrava-Vítkovice

tel.: 552 301 404

e-mail: vyzva@prorodiny.cz

www.vyzva.prorodiny.cz

Líbí se Vám naše činnost a chcete nás finančně podpořit?

Můžete na 1660723399/0800 var. s. 102 DAR VÝZVA. DĚKUJEME.

Naši činnost podpořili



MINISTERSTVO VNITRA
ČESKÉ REPUBLIKY



Moravskoslezský
kraj

OSTRAVA!!!



OSTRAVA!!!
OSTRAVA-JIH



OSTRAVA!!!
PORUBA



OSTRAVA!!!
STARÁ BĚLÁ



HAVÍŘOV



Nadační fond
Českého rozhlasu



světluška
svítíme ve tmě



NADACE ČEZ



NET4GAS



NADACE



HYUNDAI

ha-vel®

TESCO

Nadační fond

seepoint



VÁLEK & KAČENA



MALÍŘI NATĚRAČI CZ

Calumite

VELA
SINCE 1781

Continental
The Future In Motion