

VÝZVA

zpravodaj pro lidi s výzvou



číslo 85

únor 2020

OBSAH

Středisko VÝZVA

Středisko VÝZVA v roce 2019 /1

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

Lednové pracovní setkání asistentů /4

Výběrová řízení na pozici osobní asistent /4

O OASE /5

Na poníky s osobní asistencí OASA /5

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

Chceš-li mít v duši pohodu a klid, využij službu RESPIT /6

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

Novinka v Rehabilitační asistenci /7

Vzdělávání rehabilitačních asistentů /7

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

Co plánujeme v RODINNÉM PRŮVODCI /8

Pozvánky /10

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

Světlo mladým s handicapem 2019 /13

Noc v BRÁNĚ /14

Vánoční trhy Brno /15

Vánoční večírek v BRÁNĚ /16

Dny na monoski 2020 /17

Středisko RODINA

Středisko RODINA nabízí /18

Centrum pro rodinu a sociální péči z. s.

LADAFashion v našem obchůdku /18

ZVEME NA PLEŠ letos NA PALUBĚ /19

Kontakty Střediska VÝZVA /20

Středisko VÝZVA v roce 2019

Každý jdeme životem s nějakou výzvou. Pro děti a mladé lidi se zdravotním postižením a jejich rodiny je životní výzvou jejich nelehká situace.

VÝZVA jim již 18 let pomáhá překonávat překážky, aby mohli žít běžným životem.

Dětem a mladým lidem se zdravotním postižením pomáhá žít životem, který se podobá běžnému životu jejich vrstevníků, nabízí jim nové možnosti a zkušenosti a překonává s nimi znevýhodnění, 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:

- odborné poradenství **RODINNÝ PRŮVODCE**,
- osobní asistenci **OASA**,
- odlehčovací službu **RESPIT** a
- sociálně aktivizační službu **integrační klub BRÁNA**.



Mimo režim sociálních služeb Středisko VÝZVA nabízí doprovodné aktivity:

- **Rehabilitační asistenci** pro děti a mladé lidi s tělesným postižením
- **Půjčovnu pomůcek** pro osoby se zdravotním postižením a pro rodiny s dětmi

Ročně VÝZVA poskytne své služby 300 dětem a mladým lidem s postižením a jejich pečujícím rodičům.

odborné sociální poradenství RODINNÝ PRŮVODCE

RODINNÝ PRŮVODCE nabízí odborné sociální poradenství a podporu při řešení obtížné životní situace osobám se zdravotním postižením, jejich rodinám a osobám pečujícím.

Kromě odborného poradenství a provázení pořádá motivační setkávání pečujících osob a nabízí k zapůjčení knihy s tematikou zdravotního postižení.



Službu zajišťují 2 pracovnice poradny za podpory odborných lektorů.

V roce 2019 služba RODINNÝ PRŮVODCE poskytla prostřednictvím poradenství 190 rodičům a jejich dětem 870 intervencí a 148 kontaktů a zorganizovala 11 setkání skupin rodičů.

osobní asistence OASA

Služba OASA poskytuje osobní asistenci u dětí a mladých lidí do 30 let se zdravotním postižením, jejichž situace vyžaduje pomoc jiné fyzické osoby.

Osobní asistence umožňuje dětem a mladým se zdravotním postižením žít tak, jako jejich zdraví vrstevníci.

Pomáhá jim rozvíjet jejich dovednosti a schopnosti, trávit jejich volný čas podle jejich přání, získávat nové zážitky a životní zkušenosti a být sami sebou.

Ve službě pracují 4 sociální pracovníci, poskytování osobní asistence zajišťuje ročně až 52 osobních asistentů (30 na pracovní smlouvu a 22 na DPP a DPČ).

V roce 2019 poskytla OASA 67 dětem a mladým lidem se zdravotním postižením 37 320 hodin osobní asistence.



odlehčovací služba RESPIT

RESPIT – terénní a ambulantní odlehčovací služba – nabízí odlehčení a odpočinek pečujícím osobám prostřednictvím krátkodobé občasně asistence u jejich dětí a mladých lidí ve věku od 1 roku do 35 let se zdravotním postižením, podle jejich okamžitých potřeb, tak aby si pečující mohli odpočinout, vyřídit si potřebné záležitosti, měli čas pro sebe a nabrali potřebné síly.

Ve službě pracují 2 sociální pracovníce a 16 asistentů odlehčovací služby na DPP.

V roce 2019 poskytli celkem 30 rodinám pečujícím o své děti se zdravotním postižením 1 035 hodin odlehčovací služby.



sociálně aktivizační služba BRÁNA

BRÁNA nabízí sociálně aktivizační služby pro dospívající děti a mladé lidi se zdravotním postižením ve věku od 12 do 35 let. Prostřednictvím setkávání a aktivit je podporuje v osamostatňování a pomáhá jim proplout branou do dospělosti.

BRÁNA pořádá individuální setkání (s cílem zdokonalení se v konkrétní činnosti, znalosti či dovednosti, kterou si uživatelé chtějí osvojit), různá skupinová setkání jako sociálně aktivizační skupiny s nácvikem praktických dovedností (MOJE DOMÁCNOST,

ATELIÉR, ŠITÍ NITÍ), setkávání dospělých nad tématy, která potřebují řešit (NAROVINU, JAK SI NAJÍT PRÁCI), setkání s příležitostmi pro sdílení (NA SLOVÍČKO), zprostředkovává kulturní a společenské akce, pořádá exkurze a CESTY ZA POZNÁNÍM, zkušeností a reálným životem.

BRÁNA v roce 2019 uspořádala pro 30 dospívajících dětí a mladých lidí se zdravotním postižením ve věku od 12 do 35 let 197 sociálně aktivizačních aktivit, z toho 131 skupinových a 66 individuálních. Při sociálně aktivizačních činnostech poskytla BRÁNA uživatelům 885 kontaktů a 8 213 intervencí. Službu zajišťují 4 sociální pracovníce a 3 pracovníci v sociálních službách, na aktivitách uživatelům pomáhalo na 52 dobrovolníků, kteří v BRÁNĚ odpracovali 3 278 dobrovolnických hodin.

Mimo režim sociálních služeb VÝZVA dále nabízí aktivity

Rehabilitační asistence

cvičení s dětmi či mladými lidmi s tělesným postižením v domácím prostředí pro udržení a zlepšení jejich zdravotního stavu, 28 rehabilitačních asistentů poskytlo 23 dětem a mladým lidem ve věku 7–30 let s tělesným či kombinovaným zdravotním postižením s III. a IV. stupněm závislosti 548 hodin rehabilitační asistence.

Půjčovna pomůcek

v půjčovně je k dispozici 171 kompenzačních, rehabilitačních, didaktických pomůcek a speciálního sportovního vybavení pro sport a volný čas osob se zdravotním postižením. V roce 2019 jsme zapůjčili 30 rodinám celkem 43 pomůcek, z toho 8 kompenzačních, 2 rehabilitační, 6 didaktických a 27 sportovních. Nejvíce je zájem o sportovní vybavení určené dětem a mladým lidem se zdravotním postižením. Tyto pomůcky jsou finančně velmi nákladné a mnoho z našich uživatelů je vděčných za možnost zapůjčení třeba monoski, cyklovoziků nebo ski setu k vozíkům.

Děkujeme všem, kdo nám v naší práci pomáhají, a všem, kdo nás v ní podporují.

LEDNOVÉ PRACOVNÍ SETKÁNÍ ASISTENTŮ

V tomto roce poprvé jsme měli možnost se setkat se všemi osobními asistenty služby OASA najednou a to při pracovním setkání asistentů. Tentokrát jsme ho věnovali předávání informací a zkušeností z oblasti sexuality a vztahů lidí s postižením.

Asistenti se navzájem obohacovali o své zkušenosti, konzultovali své postupy a postoje s ostatními asistenty. Velkým zdrojem informací jim byli pracovníci služby OASA, kteří měli možnost se v roce 2019 účastnit kurzu Sexualita a vztahy lidí s postižením.



- Problémy při utváření pohlavní identity u lidí s postižením**
- **Infantilizace** – problematika určení mentálního věku člověka
 - **Deaktivizace** – strání rozdílu mezi pohlavím, zaměření, často jako „prevence“ problému se sexualitou – „bezpohlavní bytosti“
 - **Medikace** – řešení problému pomocí léky snižující pohlavní pud
 - **Izolace** – lidi s postižením od zbytku společnosti, muže a ženy od sebe
 - **Jak můžeme podpořit uživatele naší služby?**

Mnozí asistenti oceňovali nově získané informace, které jim mohou pomoci uživatele bezpečně podporovat a informovat v otázce vztahů, v chápání rolí a hranic, při práci s intimitou a soukromím uživatele, při vyhodnocování konkrétních situací.

VÝBĚROVÁ ŘÍZENÍ NA POZICI OSOBNÍ ASISTENT

Pro poskytování služby osobní asistence přijímá služba OASA nové asistenty.

V lednu již proběhlo první výběrové řízení a na únor je naplánováno druhé. Jeho součástí je i nácvik manipulace s vozíkem a jízdy v terénu. Zájemci o práci tak mají možnost si již ve fázi přijímacího řízení vyzkoušet svou fyzickou kondici a zvážit tak své možnosti pro tuto zodpovědnou práci.



O OASE

„Osobní asistence pro mě hodně znamená – dává mi svobodu a možnost být samostatný. Svobodu volit si cestu, svobodu chybovat – SVOBODU ŽÍT...“

Můj příběh s osobní asistencí začal v dubnu roku 2019, kdy jsem začal využívat služeb osobní asistence OASA. Dnes si uvědomuji, že to byl pro mě jeden z nejdůležitějších životních kroků k osamostatnění. Osobní asistenti mi pomáhají žít samostatně. Snížila se má závislost na rodině a přirozeně se tím vylepšily naše vzájemné vztahy. V současnosti, nejen, že žiji nezávisle (plánuji si lékaře, chodím za zábavou, do školy a práce), ale jsem rád, že mohu i rodině pomoci, tím, že s asistentem uvařím, zajdu nakoupit, uklidím si pokoj.

Děkuji osobní asistenci OASA za to, že můžu SVOBODNĚ ŽÍT.“

Adam Kratochvíl

NA PONÍKY S OSOBNÍ ASISTENCÍ OASA

Chceme Vám i sponzorovi akce poděkovat za zorganizování projížďky na ponících pro děti. Za naši rodinu můžu říct, že se nám tato akce moc líbila a že si ji syn maximálně užil a udělalo mu to velkou radost!

maminka uživatele služby OASA



Děkujeme firmě Walbo Railway s.r.o. a Walbo Engireeng s.r.o. za to, že nám věnovala 15 poukazů pro děti se zdravotním postižením na jízdy na ponících na jízdárně ve Staré Bělé.

osobní asistence OASA

WALBO
RAILWAY

WALBO
ENGINEERING

Chceš-li mít v duši pohodu a klid, využij službu RESPIT :-)

„Služba RESPIT pro mě znamená možnost trávit čas jinak, než péčí o dceru, aniž bych musela zatížit někoho jiného z rodiny. Dává mi možnost vyřídit různé záležitosti v klidu, rychle a efektivně, aniž bych s sebou musela vozit dceru. Umožňuje mi udržovat kontakt s praxí, rozvíjet se a částečně pracovat. Díky RESPITU jsme k naší dceři získali šikovnou asistentku, která mě v péči o ni dokáže krásně zastoupit po dobu mé nepřítomnosti, je psychicky odolná a má zájem s dcerkou pracovat. RESPIT znamená i pro dceru další příležitost k rozvoji, protože s ní pracuje a hraje si někdo další, který má zase trochu jiný přístup a ona tak nové podněty. Dcera má svou asistentku moc ráda a vždycky má radost, když se objeví ve dveřích a já můžu naprosto klidně odejít z domu.“



„Co mi přináší odlehčovací služba RESPIT, kterou dlouhodobě využívám:

Zkvalitnění dosavadního způsobu života v tom, že nemusím být stále se svým synem a volný čas mohu využít pro své potřeby (sport, setkání s přáteli, masáž). • Zajištění přesunu mého syna do odpoledních kroužků, kdy jsem ještě v práci a mohu v klidu pracovat a nemusím přejíždět do kroužků a zpět do práce, což bylo časově náročné a stresující, abych vše stihla. • Psychickou pohodu v tom, že vím, že je o syna dobře postaráno, že dobře spolupracuje s asistentkou, která je samostatná (vykoupaní po sportovní aktivitě syna, nachystání svačiny, puštění PC, s programem, který si syn vybere). • Jsem spokojena s tím, že asistentka je mladá studentka a syn může navázat kontakt s mladým zdravým člověkem, protože jinak je v kolektivu se stejně postiženými klienty nebo s mými přáteli, kteří jsou v důchodovém věku. • Tato služba rozvíjí synovu samostatnost v komunikaci s cizími lidmi, a tím snižuje jeho závislost na mé osobě. • Spolupráce se zaměstnanci RESPITU nemá žádné nedostatky, vše probíhá standardně bez problémů. Ovšem v tomto roce syn dosáhne věku 35 let, což je hraniční věk pro poskytování služby. Pracuji v Komunitním plánu města Ostravy a tam jsem informovala, že tato služba pro mne v květnu končí a prozatím není žádné následné řešení pro handicapované osoby starší 35 let. Určitě bych službu doporučila ostatním pečujícím o osoby se zdravotním postižením.“

„Službu RESPIT využíváme již rok a jsme s ní velmi spokojeni. Velmi mě překvapilo, jak je služba profesionálně realizovaná po stránce administrativní i personální. Sociální pracovnice je velmi vstřícná a empatická. Je fajn, že taková služba pro pečující rodiče existuje, a to za velmi přijatelnou finanční úhradu. Služba mi umožňuje a doufám do budoucna bude umožňovat „mít čas pro sebe“, a to nejen při venkovních aktivitách, ale třeba jen možnost být doma a mít chvíli klidu na čtení, pečení nebo jen na sledování TV. Syn se na dny, kdy přijde asistentka, velmi těší, a to je pro mě ten nejlepší servis, který si mohu přát! Chceš-li mít v duši pohodu a klid, využij službu RESPIT.“

Děkujeme našim uživatelům za povzbuzující slova :-)
více informací o RESPITU najdete na <http://vyzva.prorodiny.cz/>

NOVINKA V REHABILITAČNÍ ASISTENCI

V letošním roce v Rehabilitační asistenci plánujeme velkou změnu. Z důvodu, že je rehabilitace po 30. roce věku pro mladé lidi s postižením nedostatečná a v potřebném rozsahu nedostupná, jsme se rozhodli udělat velký krok a **zvýšit horní hranici věkové skupiny klientů naší rehabilitační asistence na 35 let.**

Rozhodnutí jsme učinili na základě zpětných vazeb od rodičů, kteří jsou za rehabilitační asistenci velmi vděční, ale z důvodu dosažení věkové hranice, by mnozí museli rehabilitaci letos ukončit. Věříme, že budeme mít i nadále dostatek rehabilitačních asistentů, kteří budou mít dostatečné kapacity, abychom naplnili jejich potřeby. Rozhodnutí podpořily i naše garantky rehabilitační asistence.



VZDĚLÁVÁNÍ REHABILITAČNÍCH ASISTENTŮ

V únoru byli naši rehabilitační asistenti na exkurzi v terapeutickém a vzdělávacím centru Fyzio Beskyd ve Frýdku-Místku. Také se u nás v Centru pro rodinu a sociální péči z. s. účastnili pod vedením Mgr. Marie Kalmanové, která je zároveň garantem Rehabilitační asistence, školení na téma Aktivizační cvičení pro děti a mladé lidi s tělesným postižením.

Veronika Šubertová



CO PLÁNUJEME V RODINNÉM PRŮVODCI

Služba RODINNÝ PRŮVODCE nezahálí a na tento rok, v rámci **Tematických setkání pečujících**, má naplánováno opět hodně akcí, z kterých si snad vybere každý. Pozvánky na ty nejbližší jsou přílohou tohoto zpravodaje, a abyste byli trochu překvapeni a napjati, tak nebudeme zveřejňovat všechny. Nebo snad ano, máme? No tak dobrá, zkusíme to 😊.

Nejprve však začneme tím, co bylo. **V měsíci lednu** proběhlo setkání na téma **Opatrovnictví** s právníčkou **Mgr. Radkou Pešlovou**. Setkání bylo přínosné, protože paní Radka se účastníkům věnovala i individuálně, tudíž bylo zodpovězeno spoustu dotazů k jednotlivým případům. Účast byla zcela naplněna a vyčerpávající.

V únoru se sejdeme s **Terezou Juchelkovou**, lektorkou, koučkou a mediátorkou, kterou mnozí z vás již znáte. Budeme se společně věnovat **Prevenci vyhoření**, což je téma stále aktuální, pro každého z nás však v jinou dobu. Jestli tedy máte pocit, že jste stále unaveni, vyčerpaní, pod neustálým tlakem či zátěží, která je na vás kladena se vám zdá být neúnosná a nevíte kudy ze začarovaného kruhu ven, kde nabrat síly a jak se vrátit k pocitu spokojenosti, je toto setkání určeno právě vám. Setkání proběhne **27. 2. 2020 do 9:00-12:00**. Hlásit na toto setkání se můžete do 25. 2. 2020. Těšíme se na vás.

V březnu na vás čekají dvě témata. A to:

5. 3. 2020 9:00-12:00 **Výměna zkušeností s prací na iPADu**, což je setkání určeno hlavně těm, kteří si chtějí mezi sebou vyměnit zkušenosti a informace o práci na iPADech využívajících je hlavně jako komunikační prostředek pro své dítě. Více informací a přihlašování naleznete v pozvánce, která je přílohou tohoto zpravodaje.

19. 3. 2020 15:00-17:00 tohle odpoledne bude věnováno **protáhnutí našeho těla**, kdy nás navštíví **Martin a Marek Barnovi**, kteří jsou fitness trenéři a připraví pro naše těla bezva trénink. Máte se na co těšit 😊.

Duben bude věnován **kreativitě**, a to **Velikonocím**, nebo máte stále zájem o **kreativní dílničku** zaměřenou na **smaltování** či **drátování**. Zde nám můžete posílat co je pro vás více zajímavé ať připravíme další setkání dle vašeho přání.

Hlasovat můžete na pruvodce@prorodiny.cz 😊.

Květen a červen bude opět ve společnosti **Terezy Juchelkové** a zapřemýšlíme nad vlastní **Organizací času a vlastními prioritami**. Druhé setkání bude zaměřeno spíše prakticky – **Jak správně a efektivně komunikovat**.

Plánujeme také jeden **dopolední jarní výlet s obědem** a společným strávením volného času zase trochu jinak. O termínu budete včas informováni. O letních prázdninách zopakujeme **letní grilovačku**, která se osvědčila a i když nás nebylo loni moc, setkání bylo pro všechny moc fajn.

Zavedli jsme také novinku každého setkání, kdy máte možnost přijít o hodinku dříve, vydechnout, vypít kafe či čaj nebo využít individuálních poradenských konzultací. Stejná příležitost je i po setkání, kdy nemusíte spěchat domů, ale ještě pobýt, probrat s ostatními téma dne nebo jen tak se sdílet. Jak tuto možnost využijete je jen na vás.

Také bychom se chtěli pochlubit naší „novou“ kanceláří, kterou jsme zvelebili a zútulnili především pro vás, abyste se u nás cítili ještě o trochu lépe.



Bližší informace o konaných akcích vždy naleznete v pozvánkách, které s předstihem rozesíláme e-mailem. Pro bližší informace nás také můžete kontaktovat na e-mail pruvodce@prorodiny.cz nebo na telefonních číslech Pavla Hodinová 774 244 256 nebo Gabriela Máchová Čumpelíková 774 244 511.

Těšíme se na každého z vás. Za službu RODINNÝ PRŮVODCE

Pavla Hodinová a Gabriela Máchová Čumpelíková

RODINNÝ PRŮVODCE

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



CENTRUM PRO RODINU
A SOCIÁLNÍ PÉČI z. s.

PREVENCE VYHOŘENÍ

27. 2. 2020 | 9:00-12:00

Máte pocit, že péče začíná být čím dál tím náročnější a vám dochází síly? Potřebujete obrátit pozornost sami na sebe a zamyslet se nad otázkou, zda je možné život zvládat a cítit při tom spokojenost? Umíte hospodařit se svou energií? Máte informace o fázích na cestě k vyhoření, případně si uvědomujete, kde na této cestě stojíte? Cítíte se spíše jako pečovatel než rodič, často jednáte pod tlakem nebo opravdu všude vnímáte samé problémy? Všechny tyto otázky budou otevřeny a prodiskutovány na dalším tematickém setkání pečujících, které se tentokrát bude věnovat prevenci vyhoření pečujících osob.

Setkáním nás provede zkušená lektorka, koučka a mediátorka Tereza Juchelková. Zájemce prosíme o nahlášení účasti do 25. 2. 2020

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

Těší se na vás lektorka Tereza Juchelková a tým služby RODINNÝ PRŮVODCE

RODINNÝ PRŮVODCE

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



CENTRUM PRO RODINU
A SOCIÁLNÍ PÉČI z. s.

VÝMĚNA ZKUŠENOSTÍ S PRACÍ NA iPADu

5. 3. 2020 | 9:00–12:00

Používá vaše dítě iPAD? Máte dostatek informací k jeho používání a využíváte všechny jeho možnosti a výhody? Nebo naopak nemáte nikoho ve svém okolí, kdo by vám všechny možnosti a výhody iPADu ukázal? Pro vás všechny, kteří umíte skvěle, částečně či jen mírně pracovat s iPADem je určeno toto setkání, které vzešlo z potřeb Vás pečujících, kteří tablet při své péči používají, a je tak pro vaše dítě nepostradatelnou kompenzační pomůckou v komunikaci nebo pomůckou podporující rozvoj formou různých aplikací.

Setkání nepovede žádný lektor nebo odborník na tuto problematiku. Cílem je se sejit a vzájemně si vyměnit informace, inspirovat se, ukázat si co všechno iPAD umí, kde si stáhnout potřebné aplikace apod. Proto bude fajn, když přijdou nejen ti, co tablet úplně neovládají, ale i ti, kteří v tom jsou machři a dokážou druhým ukázat „co a jak“. Jedná se opravdu jen o setkání vás pečujících s možností se vzájemně sdílet v daném tématu.

Dobrá káva, čaj i drobné občerstvení bude zajištěno.

Zájemce prosíme o nahlášení účasti do 4. 3. 2020

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

Těší se na vás tým služby RODINNÝ PRŮVODCE

RODINNÝ PRŮVODCE

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



CENTRUM PRO RODINU
A SOCIÁLNÍ PÉČI z. s.

CVIČENÍ S FITNESS TRENÉREM

19. 3. 2020

Chcete se cítit fit a v kondici? Posílit různé partie těla a nevíte jak? Zkonzultovat i vaši stravu? Nebo opravit techniku cvičení, kterou jste se naučili? Máte malou inspiraci a potřebujete posunout ve vašem cvičení zase o trochu dále? Přijďte si s námi zacvičit s fitness trenérem Martinem a Markem Barnou. Oba dva lektoři nás navštívili loni při kurzu zdravého efektivního stravování a jejich cvičení bylo tak fajn, že vyvstala potřeba si cvičení s „Barnou“ zopakovat .

Cvičení bude probíhat u nás v klubovně za pomoci improvizujících činek v podobě „pet lahví“. Kdo chce, může si sebou přinést pomůcky na cvičení (činky, gumy apod.). Zkušenost s Martinem a Markem jsou takové, že se snaží cvičení zaměřit i individuálně v případě, že máte určité omezení, bolesti zad apod. a cvičení je koncipováno tak, že ho můžete sami cvičit i v pohodlí domova, což šetří váš čas i peníze .

Informace o Martinovi:

Martin je absolvent mezinárodně uznávané Coach School Praha (aktuálně Fitness akademie Ronnie), Certifikovaný Poradce pro výživu s více než 10 letou praxí ve fitness, bojovém umění a sebeobraně. Také byl student Advanced Coaching Academy jednoho z TOP britských trenérů Phila Learney, atd. Specializuje se mimo jiné na práci s individuální metabolickou kapacitou, na online výživový coaching,

Zájemce prosíme o nahlášení účasti do 17. 3. 2020

e-mail: pruvodce@prorodiny.cz

telefon: 774 244 256, 774 244 511

Těší se na vás Martin a Marek Barnovi a tým služby RODINNÝ PRŮVODCE

SVĚTLO MLADÝM S HANDICAPEM 2019

V sobotu 23. 11. 2019 jsme se všichni bráňáci sešli v obchodním centru Karolina, kde se pro nás konal už 12. ročník benefiční akce Světlo mladým s handicapem.

Na této akci jsme byli jako každoročně rozdělení do skupinek. Ve skupinkách jsme pak oslovovali po celém obchodním centru, jestli si lidé nechtějí koupit malou svítilnu za 50 Kč, a tím přispět na BRÁNU.

Během dne jsme potkali různé lidi, někteří nám přispěli s úsměvem a druzí se nám vyhýbali a tvářili se našvaně. O naše hladová břicha se nám postarali, naši úžasní rodičové a dobrovolníci. I když mě večer bolely nohy a záda, u srdíčka mě hrál pocit, že jsem něco udělala pro dobrou věc.

Anna Bayerová

Dne 23. 11. 2019 byla další akce Světlo mladým s handicapem v Karolině. Byli jsme rozdělení do skupin podle času a pater. A také jsme museli na místě podepsat plnou moc. Začátek byl ve 11:00 hod. Lidé libovolně dávali do kasiček. Někdo si kupoval malé svítilny. Někdo jenom libovolně přispěl. A konec byl ve 18:00 hod.

Michal Kvača



NOC V BRÁNĚ

Po dlouhé době jsme se zase sešli na noc v Bráně. Poprvé také s novými dobrovolníky, kteří se svých rolí ujali parádně a byli skvělou oporou při celém nabitém programu. Nejvíce jsme se zaměřili na přípravu večere, která byla o několika chodech. Všichni se statečně zapojili do přípravy, nikdo se nebál špinavých rukou při trojobalu nebo dokonce smažení na pánvi. Po společné přípravě všem chutnalo o to více. Potom přišel tradičně výběr filmů, kdy jsme vybírali z těch nejnovějších. Nálada byla super a únava žádná, takže jsme stihli dva filmy. Spát se šlo v brzkých ranních hodinách a ráno náš už čekala jenom snídaně. Moc všem děkujeme za fajn akci a už teď se těšíme na další přespávačku..



Verča, BRÁNA



VÁNOČNÍ TRHY BRNO

Brno bylo skvělý, moc se mi líbilo. Když jsme přijeli do Brna, šli jsme se podívat na stánky, měli jsme rozhod, a potom jsme šli na oběd do restaurace. Na oběd jsme si dali, na co jsem měli chuť, po obědě jsme šli ještě na stánky.



Míša Kovalíková



VÁNOČNÍ VEČÍREK v BRÁNĚ

Poslední akcí roku 2019 byl Vánoční večírek, kde jsme se opět všichni sešli v rekordním počtu. Skoro jsme se nevešli do velké klubovny! Program byl neformální, a tak jsme si nejméně povídali, poslouchali koledy, sumírovali předchozí rok.

O cukroví se nám postaraly holky z aktivity Moje domácnost, které ho s láskou napekly týden předem, nechyběl taky punč a další vánoční pochutiny. Na chvíli za námi přišel taky náš předseda pan Zajíček s vánočním přáním. Nakonec jsme si rozdali drobné dárečky a naplnění vánoční atmosférou se rozloučili.

Verča, BRÁNA

Ahoj. Chtěl bych vám poděkovat za úžasný vánoční večírek, a hlavně ta kupa srandy, to stálo za to.

váš Honzík z Brány



KINO S BRÁNOU

Dne 23. 1. 2020 se konala s Bránou první akce tohoto roku, měla název novoroční kino a je to akce již tradiční.

Sraz jsme měli v 15:30 hodin ve Futuru před kinem CineStar.

Zaplatili jsme si lístek do kina, který nás stál 100 korun, a šli jsme si koupit pití, popcorn, i když to bylo dost drahé. Pak jsme rychle vybírali film, na který půjdeme, v nabídce byl Šťastný nový rok, Dolittle a Příliš dobrá známost. Nakonec vyhrál Dolittle, který začínal v 15:50 hodin. Film byl skvělý, moc veliká sranda, hodně jsme se nasmáli a skvěle se bavili.

Film skončil 17:45 hodin a my si šli spokojeni společně sednout vedle na něco dobrého k jídlu a pití a hlavně spolu pokecat, jaké byly vánoční prázdniny a co kdo dostal za dárky. Byla to skvělá akce i dobrá volba filmu. Těším se na příští rok do kina, moc se mi to líbilo. Děkuju všem pracovníkům a dobrovolníkům Brány.

napsala Daniela Šíffnerová

DNY NA MONOSKI 2020

Dnes to byla parádní akce. Sice s pár drobnými odchylkami v navigačním systému, ale zvládli jsme to! Zpočátku jsme ale vystoupili u špatného svahu, po krátké poradě a intenzivním zrychleném přesunu jsme se dostali na správné místo. Nic z toho nám však neubralo na energii, potřebnou pro zdolávání tracků na bílém koberci. Uživatelé na monoski bavila jízda nejen z kopce, ale i na vleku. Absolvovali jsme také důležité bezpečnostní školení, jak správně padat na monoski, abychom v případě nouze zmírnili náraz. Závěrem bychom dodali, že strava podávaná v nedalekém hostinci byla chutná a vcelku dostatečná ☺.

dobrovolníci Zdeněk Šlachta a Petr Kramarenko

Byl jsem s BRÁNOU na monoski. bylo to skvělé. Jedna starší paní obdivovala, jak pěkně jezdím na monoski, jak se dobře držím. Super jsem si to tam s váma užil. Moc děkuji , že jsem mohl sváma jet.

napsal Libor Delong



Děkujeme instruktorům akce Dny monoski z Katedry Aplikovaných Pohybových Aktivit Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého! Za příležitost a skvělou jízdu!

Středisko RODINA nabízí

Manželské večery od 5. března v Ostravě-Zábřehu

Zveme všechny manželské páry osmkrát na rande pro doplnění manželského života romantikou a inspirací zároveň. Data konání vždy ve čtvrtek:

Březen 2020: 5., 12., 19., 26.

Duben 2020: 2., 16., 23., slavnostní společenský večer 30. 4. 2020

Začátek programu je pokaždé večerí od 18:00 v restauraci PULS v Ostravě-Zábřehu (Ruská 3077/135). Jádrem večera je společný čas ve dvou, s diskretním prostorem pro diskusi podnětenou malými přednáškovými vstupy. U stolků pro dva, s dobrou večerí a později s kávou a dezertem, se znovu budete cítit jako na rande. Série osmi témat vychází z křesťanských principů, ale je přirozeně určena pro každý pár v dlouhodobém vztahu. Všechny dvojice, pokud mají zájem, jsou vítány! Cena kurzu pro pár: 2 200 Kč. Přihlašovat se můžete prostřednictvím odkazu na našich webových stránkách www.prorodiny.cz v aktualitách. Pro více informací pište na email mfridrichova@prorodiny.cz.

LADAfashion v našem obchůdku

V našem obchůdku najdete limitovanou edici triček a šatů módní značky LADAfashion

Ta byla vytvořena speciálně pro CPR, takže ji jinde nenajdete. Trička i šaty byly vytvořeny za použití nanotechnologií, takže mají speciální vlastnosti: jsou funkční, odvádí pot, jsou antibakteriální, poskytují UV ochranu a mají lotosový samočistící efekt. Najdete je v obchůdku na našem webu nebo na facebooku.



ZVEME NA PLES letos NA PALUBĚ

Uskuteční se v Domě kultury města Ostravy 21. února. K tanci bude hrát skupina Impuls. Těšit se můžete na bohatou tombolu nebo si zahrát bingo.

Cena vstupenky je 250 Kč. Vstupenky můžete zakoupit mailem ples@prorodiny.cz nebo na tel. 775 644 246. Doprovod pro ZTP/P zdarma. Bezbariérový přístup zajištěn.

Těšíme se na vás!



21. 2. 2020 od 19:00


Centrum pro rodinu a sociální péči z. s.
vás zve na

**PLES
NA PALUBĚ**

Dům kultury města Ostravy
K tanci hraje skupina Impuls
Vstupné 250 Kč
Vstupenky: ples@prorodiny.cz, 775 644 246
Doprovod pro ZTP/P zdarma
Bezbariérový přístup zajištěn
Večeři možno zakoupit na místě

WWW.PRORODINY.CZ

Kontakty Střediska VÝZVA

VÝZVA nabízí čtyři **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, 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, 774 244 259, 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 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, 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, rehas@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

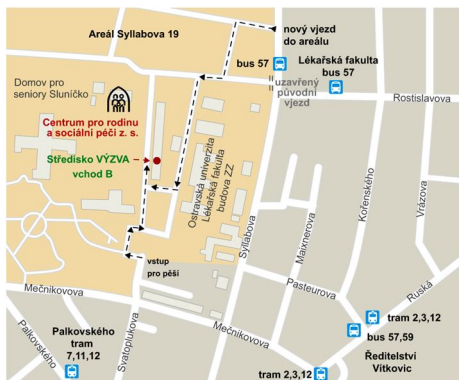
Syllabova 19

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 Mytyzek
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. 4. 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 1181

Continental
The Future In Motion