



96 09/22

# výzva

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. 96 09/2022  
MK ČR E 15625  
Centrum pro rodinu a sociální péči z. s.  
Kostelní náměstí 3172/1, 702 00 Ostrava  
IČO: 48804517

Milí čtenáři,  
věřím, že jste během letního času měli dostatek prostoru k vlastnímu odpočinku a nechyběl vám ani prostor trávit čas s vašimi blízkými a přáteli. Já svůj čas vyplnil stejnými aktivitami jako minulý rok. Na Velehradě jsem se s manželkou věnoval prohloubení vztahu na Manželských setkáních, byl jsem vedoucím na skautském táboře u vesnice Pitárné a s manželkou a dětmi jsem strávil rodinnou dovolenou v zahraničí. Mezi těmi krásnými dny jsem zahradničil a připravoval se na rekonstrukci bytu.

Nyní jsme všichni na počátku školního roku a čeká nás mnoho dalších úkolů, na které se těším. Z těch hlavních zmíním neustálý a pozitivní vývoj kolem práce s projektem nového domu Centra pro rodinu a sociální péči. Také přípravy k podání a schválení evropské investiční dotace. Navazující částí tohoto projektu je příprava fundraisingového plánu a efektivní propagace, z nichž zmíním hlavně nutnost řešit nový web a grafiku naší organizace. Dalším cílem je průběžné a opakované sledování ekonomických a hospodářských ukazatelů, z nichž bude výstupem hledání úspory v každé oblasti práce i aktivit centra.

Každá práce je efektivní pod vedením dobrého vedoucího, v dobrém kolektivu a atmosféře, což si myslím se u nás daří. V září čeká naše kancelářské zaměstnance akce DEN PRO MOU DUŠI, která bude protkaná duchovním slovem, turistikou, jídlem a sportem. Pro naše dárce a sponzory se připravuje PODĚKOVÁNÍ DÁRCŮM. Také sleduji, že v obou našich plicích, střediscích VÝZVA i RODINA, vane svěží duch pravidelných i nových aktivit a služeb.

Všem přeji, ať se vám ve vaší práci daří naplňovat poslání naší organizace v kvalitě služeb, jakou si naši uživatelé i rodiny zaslouží.

Opatrujte se.

Bc. Marek Schneider, ředitel

## Obsah



6–15  
Středisko VÝZVA

16–17  
Středisko RODINA

18–33  
Centrum pro rodinu  
a sociální péči z. s.

### Středisko VÝZVA

Rozhovor – 20 let ve Středisku VÝZVA

6–7

### OASA – osobní asistence

Červnové vzdělávání osobních asistentů v OASE

8

Pracovní setkání asistentů OASA v srpnu

9

Osobní asistenti v triku

10

### BRÁNA – sociálně aktivizační služba

Bobovka s BRÁNOU

11

Noci v BRÁNĚ z pohledu dobrovolníka

12

Noci v BRÁNĚ

12

Grilovačka

13

15. ročník benefiční akce Světlo mladým s handicapem

13

### Dělám DOBROvolně v BRÁNĚ

Odměňovačka pro dobrovolníky

14–15

### Středisko RODINA

Byli jsme na Setkání dětí a rodin s otcem biskupem na Prašivé

16–17

### Centrum pro rodinu a sociální péči z. s.

Na festivalu FANDÍME RODINĚ! jsme oslavili 20 let Střediska VÝZVA

18–19

Kdo jsou naši patroni?

20–21

Rodinný plánovací kalendář 2023 již v prodeji!

22

Máme pro vás nové možnosti podpory naší činnosti

23

Zveme vás k nám do centra!

24

Představujeme vám některé z našich akcí

24

Pozvánky na akce

25–27

O nás / Kontakty

28–31

Naši činnost podporují / Chcete podpořit naši činnost?

32–33

## 20 let ve Středisku VÝZVA

Letošní rok je pro Středisko VÝZVA rokem výročním, protože slaví 20 let od svého založení. A stejně tak i 20 let v našem centru právě pro toto středisko pracuje Jolana Goluchová. Moc jí tímto děkujeme za čas věnovaný tomuto rozhovoru.

### Joli, jsi v CPR již 20 let a přesně tak dlouho už Středisko VÝZVA funguje. Jak jsi se do CPR a ke službě osobní asistence dostala?

Před dvaceti lety jsem pracovala v úplně jiném oboru, ale přemýšlela jsem o změně. Vždy jsem chtěla být prospěšná lidem, jen jsem hledala cestu jakým způsobem. Začala jsem jako dobrovolnice docházet do Domu pro seniory a nastoupila do kurzu pro pracovníky v sociálních službách. V kurzu jsem poznala Milana Svojanovského, který zrovna se svou ženou rozjížděl službu osobní asistence pro děti a mladé lidi. Ta myšlenka mě nadchla a po absolvování kurzu jsem získala práci v Centru pro rodinu a sociální péči jako osobní asistentka.

### Jak dlouho jsi vedoucí služby OASA a jaká k tomu vedla cesta?

Pracovala jsem dva roky jako osobní asistentka jednoho chlapce. Práce osobní asistentky byla přesně to, co jsem hledala. Viděla jsem ve své práci smysl a zároveň mi má práce dala možnost obohatit i můj osobní život. Pracovníci v sociálních službách se musí pravidelně školit a zvyšovat si odbornost. Musím říct, že v žádném jiném povolání bych nejspíš nezískala tolik odborného školení, které mi dalo hodně nejen pro práci ale i do osobního života. To je bonus, se kterým jsem vůbec nepočítala. Když jsem pracovala jako asistentka dva roky, byla jsem Milanem Svojanovským vyzvána,

abych se podílela na vedení služby. V průběhu posledních osmnácti let s různými názvy, zpočátku koordinátor a potom vedoucí.

### Kolik lidí je ve Tvém týmu?

Tým služby OASA je velký a pestrý. Když se zaměřím jen na přímou práci, tzn. lidi, kteří se setkávají a komunikují s uživateli naší služby, potom náš tým čítá zhruba 50 osobních asistentů, dva klíčové pracovníky uživatelů a tři sociální pracovníky.

### Když se ohlédneš za cestou služby – co Tě napadá, co vnímáš?

Když bilancuji, jsem překvapená, kolik se toho v naší službě událo. Jak se stále posunuje a co vše jsme už ve službě, bez ztráty kytičky, zvládli. Lenka s Milanem (zakladatelé služby) ji zpočátku nazvali VÝZVA a i když už má název VÝZVA celé středisko a služba je OASA, je to stále tak. Stále je pro nás výzva zvládat nové situace, které ve službě přicházejí. Jsem moc ráda, že jsme tým lidí, kteří aktivně hledají cesty, jak situaci zvládnout a nenechají se znejistit a zastavit tím, že něco nejde. Těší mě, že i když je práce osobních asistentů velmi náročná, už jenom tím, jak je potřeba ji zvládnout samostatně a bezpečně, přesto se najdou lidé, kteří ji chtějí dělat a dělají ji velmi dobře. Jsou ochotni se vzdělávat, učit se nové věci a respektovat názory a potřeby těch, které doprovázejí.

### Je to náročná práce, tak mě zajímá, jak relaxuješ?

Mám spoustu zájmů a aktivit, až mi na ně chybí čas. Skvěle si pročistím hlavu při dlouhých procházkách a jiných přiměřených pohybových aktivitách. Moc ráda trávím čas s vnukem, který upoutá

veškerou mou pozornost, a to potom na práci hravě zapomenou. A když s ním zrovna nejsem, baví mě pro něj něco vyrábět a vymýšlet. Co ve službě OASA plánuješ do budoucna? Udržet ji na stejně dobré úrovni přes všechna úskalí.

### Co Ti přináší při Tvé práci největší radost?

Velkou radost mi udělá, když se dozvím, že se něco uživateli služby nebo jeho rodičům podařilo. Že si užili něco, co my, kdo nepotřebujeme pomoc, považujeme za všední a možná si toho ani tak neumíme vážit. Úplně největší radost mi dělá, když se uživateli služby podaří osamostatnit, najít pomoc a podporu ve svém okolí a komunitě a když ukončí využívání osobní asistence, a přesto jsou jeho potřeby naplněny.

### Co Tě při Tvé práci nejvíce zatěžuje?

To, že je tak dlouhý pořadník žadatelů o službu a čeká se na ni tak dlouho.

### Co bys službě OASA popřála do dalších let?

Hodně nadšených lidí, kteří své nadšení umějí přenášet do své práce.



## Červnové vzdělávání osobních asistentů v OASE

Základy přístupu k lidem s duševním onemocněním nám na červnovém pravidelném setkání asistentů služby OASA zprostředkoval psychoterapeut, psychiatr a lektor MUDr. Michal Raszka, Ph.D.

Ve dvou dnech celkem čtyřiceti pracovníkům služby dával nahlízet do své praxe a osobních prožitků osob s psychózou, úzkostí, depresí, suicidalitou, a snad tak přispěl k lepšímu zvládnání náročných situací jak v pracovních, tak i osobních životech účastníků.

Iveta Prokopová, služba OASA



8

## Pracovní setkání asistentů OASA v srpnu

Pracovní setkání osobních asistentů bývá v srpnu tradičně věnováno týmovým aktivitám. Asistenti se tak mohou více než na běžných školících akcích poznávat, spolupracovat a cítit se jako pracovní tým.

Mezi aktivity jsme pro letošní rok zařadili kolektivní hry Dopravní zácpa, Tlesk a hop a Záchrana reaktoru.

V poslední jmenované hře se proti sobě postavily vždy dva týmy, které měly co nejrychleji zachránit jaderné reaktory symbolizované prázdnými kyblíky. Bylo nutné je správně vedenou spoluprací členů týmu naplnit vodou. A to jen za použití konvičky, láhve, provazů a lan. Aby to naši asistenti neměli jednoduché, kromě provazů a lan se žádné jiné pomůcky při hře nesměli dotknout.

Díky souhře, spolupráci a zdravé míře soutěživosti se jednomu z týmů vždy podařilo kyblík naplnit dříve a stal se tak vítězem této aktivity.

Dále jsme během tohoto dne diskutovali s asistenty o jejich zkušenosti při asistování osobě na vozíku. Vše s cílem podchytit detaily, postřehy a rady a zapracovat je do nově vznikajícího instruktážního videa pro nové zájemce o práci ve službě OASA. Za toto sdílení všem asistentům děkujeme.

Celodenní akce proběhla na půdě Domova Sluníčko, které nám laskavě dává k dispozici své venkovní prostory a altán ke společnému posezení. Jsme za toto partnerství vděční a rádi se tam každý rok vracíme.

Iveta Prokopová, služba OASA



9

## Osobní asistenti v triku

Není triko, jako triko. Trička pro naše osobní asistenty mají pro nás více významů.

1. Chceme zviditelnit tuto nelehkou a velmi důležitou práci osobních asistentů, kterých máme na ostravsku již 47.
2. Rádi bychom vyzdvihli práci člověka vytrvalého, vnímavého a odolného, který je rukama a nohama druhého člověka, který jeho pomoc potřebuje.
3. Budeme rádi, pokud si naše osobní asistenty zařadíte právě k naší organizaci. Jsme na ně opravdu hrdí!

Už se taky těšíte, až naše asistenty potkáte „v terénu“?

Děkujeme firmě **Vida print**, která se na tomto projektu podílí s námi!



10

## BOBOVKA s BRÁNOU

20. 7. 2022 se uskutečnila akce Bobová dráha Tošovice. Po příjezdu do Tošovic jsme všichni šli rychle do stínu, protože bylo hrozně horko. Barča Hornáková si pro nás připravila kvíz o bobové dráze a okolí. Kvíz byl těžký, ale zvládli jsme ho všichni. Celé dopoledne jsme jezdili na bobové dráze, byla to skvělá jízda. Pak jsme šli na oběd. Každý si vybral, na co měl chuť. Moc nám všem chutnalo.

Po obědě se hlasovalo, kdo chce dál jezdit nebo jít na koupaliště. Já jsem se rozhodla pro koupaliště ještě s několika dalšími bráňáky a dobrovolníky. Voda byla osvěžující, skvěle jsme si zaplavali a dělali blbiny ve vodě. Tak jsme si všichni řekli, že to byla dobrá volba jít se v tom parnu osvěžit. A navíc jsme se skvěle bavili. Pak jsme se sušili na sluníčku, převlékli a šli za ostatními k autu a jeli zpět k BRÁNĚ.

Celou akci za poznáním jsme si moc užili. Díky všem dobrovolníkům, bez nichž bychom se nemohli této akci zúčastnit. Děkuji všem, že jsem se toho mohla účastnit, možná to byla má poslední akce.

Daniela Šiffnerová



11

## NOCI v BRÁNĚ z pohledu dobrovolníka

Tohle byla moje druhá noc v BRÁNĚ. Opravdu moc jsem si ji užila, i když se nás sešlo jen pár.

Nikdy jsem nevedla tak horlivý rozhovor o jídle, které budu jíst následující dny. Ale díky tomu jsme měli neustále perfektní mňamky přímo pod nosem. Abych se přiznala, moc jsem si nepamatovala kurtování z teambuildingů, ale po dvou dnech cestování na přespávačce bych řekla, že to už mám v malíčku.

Uživatelé jsou opravdu moc milí a šikovní. Baví mě práce s nimi, od debat o jídle, nákupů, až po jejich samotnou přípravu. Dokonce jsem se dostala i do planetária, kde jsem naposledy byla tak před pěti lety.

Už se nemůžu dočkat na další společně strávený čas.

Alča Hillová, dobrovolník



## NOCI v BRÁNĚ

Víkendovka v BRÁNĚ se mi moc líbila. Po velkém nákupu v pátek jsme dělali hamburger a pak dali film s popcornem.

Sobota, počasí - sice pršelo, ale nás to nemrzelo. Měli jsme dopoledne procházku do parku a odpoledne po dobrém obědě - řízek a hranolky, mňam - jsme jeli do planetária v Porubě. Pěkně nám tam paní povykládala a pustila film Svět korálových útesů. Moc se mi to líbilo.

Všichni jsme si užívali, pekli jsme pizza šneky a bábovku a tvořili ze samotvrdnoucí hmoty výrobky.

DĚKUJI A ZASE PŘÍŠTĚ se těším.

Denča Dziaková



## GRILOVAČKA

Ve čtvrtek 23. 6. 2022 jsme se všichni jako již tradičně sešli na závěrečnou grilovačku, abychom se ještě jednou viděli před letními prázdninami. Kromě tradičních lahodných pokrmů v podobě grilovaných hermelínů a párků si pro nás letos tým BRÁNY připravil překvapení v podobě havajských drinků. S uměním zkušených barmanů nám Verča s Barčou míchaly nealkoholické Mojito, Piña Coladu a mnoho dalších. Tom se otáčel za grilem a neúnavně přijímal objednávky na jídla. Panovala skvělá atmosféra a všichni jsme se dobře bavili.

Helena Michálková, dobrovolnice



## 15. ročník benefiční akce Světlo mladým s handicapem

Světlo mladým s handicapem, benefiční akce doprovázená mladými hudebními umělci, se chystá už po patnácté. A to v sobotu 26. listopadu 2022 ve Forum Nová Karolina. I letos se můžete těšit na Swingovou partičku, Bubnovou show, Porubské trubače, Pop Academy, Lidovou konzervatoř, Múzickou školu a mnohé další.

Přijďte podpořit mladé lidi se zdravotním postižením z BRÁNY zakoupením mini svítilny. Umožníte jim tak „žít svůj život“!



## ODMĚŇOVAČKA pro dobrovolníky

Odměňovačka je vždycky skvělá a tentokrát tomu nebylo jinak. Tuto odměňovačku si pro nás dream team připravil únikovou hru neboli Záchranu Ostravy. To bylo hodně zajímavé a moc se mi to líbilo. Když jsme oba týmy úspěšně zachránili Ostravu, tak jsme jeli zpět do Centra pro rodinu a sociální péči, kde nás čekala další zábava ve formě filmů, jídla a každoročního vyhlašování dobrovolnických hodin.

Celou akci jsem si moc užila, jelikož jsem mohla být zase po dlouhé době se všemi dobrovolníky a pracovníky z BRÁNY. A to je vždycky moc fajn.

Nela Cihlářová, dobrovolník



14



15



## Byli jsme na Setkání dětí a rodin s otcem biskupem na Prašivé

V pátek 1. července se uskutečnilo již tradiční setkání dětí a rodin na hoře Prašivá v Moravskoslezských Beskydech s otcem biskupem, které pořádalo Centrum pro rodinu a sociální péči ve spolupráci s Diecézním centrem pro mládež a Katechetickým a pedagogickým centrem Biskupství ostravsko-opavského.

Dopolední program začal v areálu Kamenité ve Vyšních Lhotách a vyvrcholil mší svatou s otcem biskupem Martinem. Společně jsme se zamýšleli, co znamená být Společně na cestě. Uvědomili jsme si, že je důležité vědět s kým jdeme, kam jdeme a jaký je vlastně cíl naší životní cesty. A na toto téma byl připraven následující program na 25 stanovištích na hoře Prašivé.

Každý z účastníků obdržel brožurku s informacemi o dopoledním i odpoledním programu včetně popisu všech 25 stanovišť. Do této brožurky pak děti sbíraly razítka za splnění úkolů a postupně odkrývaly tajenku.

Program byl velmi pestrý, proto zmíním alespoň některá ze stanovišť, která jsme s dětmi navštívili.

Asi největší pozornost upoutalo stanoviště Společně na cestě ke Slunci, kde jsme se mohli podívat dalekohledy na Slunce a dozvěděli se mnoho zajímavých informací o Slunci. Děti si zahrály hry s astronomickou tematikou, za splnění úkolů si odnesly drobnost na památku.

Velmi příjemným stanovištěm bylo stanoviště Společně na cestě s kapuc(č)ínem. Zde jsme se dozvěděli, jak a odkud se k nám dostal nápoj cappuccino a mohli jsme jej ochutnat. A vskutku moc nám chutnalo.

Zajímavým stanovištěm bylo také Společně na cestě Evropou. Zde se děti dozvěděly mnoho zajímavostí ohledně EU a členských státech. Hravou formou zjišťovaly i zajímavosti např. odkud pochází Pinocchio, kde vynalezli Lego a společně s ostatními dětmi skládaly velkoformátové puzzle Evropy.



Na stanovišti Společně děláme radost jsme se dozvěděli, proč si děti měly vzít s sebou na Prašivou bramboru. Zde své brambory s ostatními dětmi vyzdobily do podoby „veselé brambory“. Pokud děti chtěly, mohly se nechat vyfotit nebo natočit nějaký vzkaz pro babičky a dědečky z jablunkovského domova. Brambory jsme věnovali sestřičkám Alžbětinkám. Některé brambory budou zdobit pokoje, jiné se zasadí a z dalších sestřičky uvaří něco dobrého. Zde bylo také možné finančně přispět do sbírky na nový sporák a na aktivizační činnosti seniorů v Domově sv. Alžběty v Jablunkově.

A zmíním ještě jedno stanoviště, a to Společně na cestě svačímé. Dozvěděli jsme se, jak svačiny na cesty udržitelně zabalit, proč je udržitelnost důležitá a mohli jsme také ochutnat zdravé svačinky z Bez obalu.

Odpolední program byl zakončen krátkou adorací a požehnáním otce biskupa Martina, který byl po celou dobu k dispozici všem účastníkům.

Letošního setkání na Prašivé se zúčastnilo mnoho rodin z celého Moravskoslezského kraje. Atmosféra setkání byla velmi příjemná a přátelská. Program byl velmi pestrý a nabídl aktivity poznávací, pohybové, výtvarné, hudební i duchovní pro malé, větší i největší účastníky.

Na závěr se sluší poděkovat všem pořadatelům, dárcům, partnerům, dobrovolníkům a hlavně finanční podpoře z Moravskoslezského kraje, díky které mohla být Prašivá 2022 realizována. Děkujeme.

Soňa Cvešperová, účastnice setkání



## Na festivalu FANDÍME RODINĚ! jsme oslavili 20 let Střediska VÝZVA

Sobota 18. 6. 2022 se nesla v duchu oslav a děkovaní. Je to již 20 let, kdy Středisko VÝZVA, které je součástí Centra pro rodinu a sociální péči v Ostravě, pomáhá dětem a mladým lidem se zdravotním postižením a jejich pečujícím.

Oslava začala v 10 hodin v kostele Svatého Ducha v Ostravě Zábřehu mší svatou, při které jsme poděkovali za uplynulých 20 let, za ty všechny, kteří střediskem prošli. A to jako zakladatelé, zaměstnanci, dobrovolníci a především jako jeho uživatelé. A také jsme prosili o požehnání pro další roky, které jsou před námi.

Od 13 hodin pokračoval program festivalem FANDÍME RODINĚ! v areálu Lékařské fakulty poblíž budovy centra. Pozvání přijali Lenka a Milan Svojanovští, kteří byli zakladateli střediska VÝZVA. A jak to vlastně tenkrát bylo? "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."

Přišly mezi nás děti z moravského folklorního souboru Holúbek. Nádherné vystoupení připravila kapela Porubští trubáci. Bylo velice povzbuzující vidět tolik mladých hudebně nadaných lidí. A opravdu jim to spolu ladilo. Velkým zpestřením bylo vystoupení Lvíčat, malých hasičů s JSDH Klimkovic. A velmi milým završením celého dne pak byl koncert vlídného písničkáře Pavla Helana.

Po celý den byla pro děti možnost navštívit tvořivé dílny, zajezdit si na Báječných kolech nebo rikši a nebo si zaskákat na skákacím hradu. Páry si mohly projít Manželské rande. A všichni bez rozdílu věku se pak mohli bohatě občerstvit a nakoupit v občůdku, a tím podpořit činnost centra. Poprvé se nabízela možnost zakoupit si nová trička, takže v průběhu festivalu se jeho účastníci oblékli do nových barev. A moc to všem slušelo.

Den se opravdu vydařil. Velké díky patří všem, kteří oslavu připravili i těm, kteří přišli a společně s námi slavili. A nezbývá než se těšit na setkání na dalších akcích Centra pro rodinu a sociální péči.

Mgr. Radka Moricová

18

19



## Kdo jsou naši patroni?

Rádi bychom vám představili tři muže, osobnosti a především skvělé lidi. A právě oni jsou patroni našeho Centra pro rodinu a sociální péči.

Každému z nich jsme položili tři stejné otázky, ať víte, s kým vlastně máme tu čest.

Kdo jsi? Řekni nám, prosím, něco o sobě.  
Znáš Centrum pro rodinu?  
Proč ses rozhodl nás podpořit?



20

### Jan Zajíček

Jmenuji se Jan Zajíček a žiji ve Velkých Albrechticích. Letos jsem 40 let ženatý a máme čtyři dospělé děti a 11 vnoučat. A proto se podstatná část mého života točí kolem rodiny, výchovy a vztahů.

Moje motivace k založení Centra pro rodinu byla velmi účelová. S mou ženou jsme měli velmi těžké čtyři roky začátku manželství, těžké sžívání. A když jsme vše překonali, tak jsme zjistili, že v tom nejsme sami. A říkali jsme si, proč by měl každý jít tou cestou takhle těžkou. Musí existovat někdo či něco, co je schopno lidem nabídnout pomoc nebo třeba nějaké nápady a rady. A proto vznikla myšlenka založit Centrum pro rodinu, které by bylo takovým přístavem, ať už se manželům daří nebo nedaří, ať už mají potřeby či nabídky, návrhy nebo aktivitu. A vše vyústilo 27. 4. 1993 v registraci Centra pro rodinu.

Být patronem Centra pro rodinu je pro mě tak spontánní jako dýchat, protože jsem zde prožil nejvíce let svého života v pracovním procesu, zažil jsem tu spoustu krásných věcí v podobě obnovení vztahů nebo vzniku vztahů. Na Manželských setkáních doprovázíme již třetí generaci. Někteří tam začínaly jako děti, posléze byli pečovateli mladších dětí, pak dělali hlavní pečovatele, poté byli účastníci jako manželé a rodiče a dneska jsou přednášející a vedoucí páry. Proto říkám, že to je pro mě tak samozřejmé jako že se nadechnu a vydechnu.



### Jaroslav Vašut

Jsem Jarda Vašut a také klaun Bedřich Voháňka. Jsem zdravotní klaun a herec v divadle Klauni na volné noze.

Centrum pro rodinu a sociální péči znám. Dost mě i mému synovi pomohli.

Několik let jsem v tomto centru také pracoval a nyní s radostí spolupracuji. A vřele doporučuji.

21



### Pavel Helan

Jmenuji se Pavel Helan a jsem písničkář, moderátor, manžel a táta. Díky muzice jsem mohl projet kousek světa a vím, že největší hodnotou je domov a rodina.

Centrum pro rodinu a sociální péči znám už více let. Úplně první koncert jsem pro něj dělal v Hodoníně. A pak jsem byl osloven k natáčení propagačních spotů pro CPR Ostrava. A navíc jsem v Ostravě chvíli žil, mám tam několik dobrých přátel.

Být patronem vaší organizace je pro mě čest. Muzikantům se tleská často. Stejně tak by se mělo tleskat všem těm, kdo pomáhají rodinám v nouzi. Vždyť vy děláte ten nejlepší koncert.

## Rodinný plánovací kalendář 2023 již v prodeji!

Kalendář plný krásných obrázků, nápadů na společně strávený čas celé rodiny a s dostatečným prostorem pro vaše rodinné plány i poznámky je již v prodeji.

Zakoupit si ho můžete na webu [www.prorodiny.cz](http://www.prorodiny.cz) v obchůdku nebo přímo v našem sídle.

Cena je **200 Kč** a celou částkou podpoříte naši činnost.



## Máme pro vás nové možnosti podpory naší činnosti

Milí přátelé, naši příznivci, dobrodinci, naši čtenáři,

velmi vám chceme poděkovat za vaši podporu, které si nesmírně vážíme. Hledáme stále nové možnosti a cesty, jak nejen finančně podpořit činnost Centra pro rodinu a sociální péči z. s. Nově je tak možné naše centrum podpořit i skrze portál [Alza.cz](http://Alza.cz) a [Budupomahat.cz](http://Budupomahat.cz).

Prosíme o šíření informací o možnosti pomoci i vašim přátelům a známým. Děkujeme.

### Budupomahat.cz

Určitě se vám již někdy stalo, že jste doma našli věc, kterou nepotřebujete nebo byste ji rádi někomu věnovali. A nebo byste rádi někomu pomohli, ale nemáte finanční prostředky nazbyt a chtěli byste se zapojit třeba jako dobrovolník. Za tímto cílem pomoci vznikl web a občanské sdružení BUDUPOMAHAT.CZ.

Na jejich stránkách naleznete informace o různých prospěšných a charitativních organizacích zaměřených na pomoc znevýhodněným skupinám obyvatel.

Pokud se chcete dozvědět, jak konkrétně můžete pomoci Centru pro rodinu a sociální péči z. s., navštivte [www.budupomahat.cz/organizace](http://www.budupomahat.cz/organizace), případně hledejte v sekci Burza pomoci.

### Souhvězdí pomoci

Souhvězdí pomoci je součástí internetového portálu Alza.cz, kde můžete finančně přispět na konkrétní dobročinný projekt důvěryhodné organizaci <https://www.alza.cz/souhvezdi-pomoci>. Vyberte, klikněte a jednoduše pomozte odesláním objednávky. Váš finanční příspěvek můžete i dále darovat. Stačí vytisknout dárkový certifikát, vyplnit a darovat jako dárek.

I touto formou můžete přispět na činnost Centra pro rodinu a sociální péči z. s., případně podpořit konkrétní projekt Osobní asistence OASA.

Odkazy na podporu našeho Centra pro rodinu a služby OASA naleznete na našich webových stránkách:

[www.prorodiny.cz/centrum-pro-rodinu-a-socialni-peci/aktuality/souhvezdi-pomoci/](http://www.prorodiny.cz/centrum-pro-rodinu-a-socialni-peci/aktuality/souhvezdi-pomoci/)

Za vaši finanční podporu velmi děkujeme.

Ing. Soňa Cvešperová



Souhvězdí pomoci

[alza.cz](http://alza.cz)

## Zveme vás k nám do centra!

Jeden den, kdy můžete zažít něco zajímavého? Ano, 13. října 2022 mezi 9 a 17 hodinou v našem Centru pro rodinu a sociální péči. Spojili jsme Den otevřených dveří, Den otevřené BRÁNY a pokračující oslavy 20 let pomoci dětem a mladým lidem s postižením a pečujícím v jeden zážitek. Připravili jsme pro vás krátké povídky, časovou osu Střediska VÝZVA, která ukazuje, co vše se během uplynulých 20 let odehrálo a několik zážitkových workshopů. Přijďte nakouknout pod pokličky jednotlivých služeb a aktivit a dozvědět se o nich něco nového! Pro bližší informace nás kontaktujte na [fapr@prorodiny.cz](mailto:fapr@prorodiny.cz).

## Představujeme vám některé z našich akcí

### OK RODIČ + OK DÍTĚ

Prázdniny skončily a mnozí z vás se vrátili z cest. Některé cesty ale pokračují i po prázdninách. A tou bezpochyby je i společná cesta rodičů a jejich dětí. Připravili jsme pro vás kurzy OK Rodič a OK Dítě právě o této cestě. OK Rodič se skládá ze tří setkání o rodičích a přináší povzbuzení a praktické podněty do naší rodičovské role. Na ně navazuje šest setkání s názvem OK Dítě, která jsou zaměřena na děti a roli rodičů v jejich výchově. Vycházíme z principů efektivní výchovy a čerpáme z úspěšného Kurzu efektivního rodičovství. Můžete se těšit na čas plný inspirace, zamyšlení i praktických výstupů o nás rodičích, našich dětech, o vztazích založených na blízkosti, důvěře, respektu i na vědomí odpovědnosti rodiče.

### MANŽELSKÉ VEČERY

Na rande i v manželství? Určitě, společně strávený čas oba manžele velmi obohatí. A proto zveme všechny manželské páry osmkrát na rande pro doplnění manželského života romantikou a inspirací zároveň. Jádrem večera je společný čas ve dvou, s diskretním prostorem pro diskusi podnětenou malými přednáškovými vstupy. U stolků pro dva, s dobrou večeří 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.

### ŠKOLA PARTNERSTVÍ

Nabízíme další ročník naší Školy partnerství. V ní se chceme věnovat nejen tomuto „typu“ vzdělávání, ale chceme vám také dát příležitost seznámit se se zajímavými lidmi, vytvořit společenství mladých s podobnými zájmy, sdílet vzájemně své názory na různé podněty a v neposlední řadě rovněž dobře se pobavit. Přihlásit se mohou nesezdané páry, které uvažují o vstupu do manželství, třeba i v delším časovém horizontu.

## Pozvánky na akce

### Kurz o rodičovství a výchově

Kdy: od 20. 9. 2022 od 17 hodin (9 setkání)

Kde: Dobrá č. 26, farní sál

Vedou: manželé Iva a Jan Zajíčkovi

Informace: [izajickova@prorodiny.cz](mailto:izajickova@prorodiny.cz)

### Pouť seniorů v Ostravě

na téma Především chraň své srdce

Kdy: 21. 9. 2022 v 9:30 mše svatá, od 10:45 program na biskupství

Kde: Katedrála Božského Spasitele, Biskupství ostravsko-opavské

Přednáší: P. Mgr. František Blaha, SDB a PhLic. Kateřina Lachmanová, Th.D.

Informace: 734 876 497 nebo 736 185 701

### Víkend pro ženy

Kdy: 23.–25. 9. 2022

Kde: poutní místo Cvilín u Krnova

Informace a přihlášky: [jdostalova@prorodiny.cz](mailto:jdostalova@prorodiny.cz), 731 625 617

### Lectio Divina

Kdy: 27. 9. 2022 od 9 hodin

Kde: Biskupství ostravsko-opavské

Vede: biblista P. ThLic. Marek Kozák, Ph.D.

Informace: 734 876 497 nebo 736 185 701

### OK Rodič + OK Dítě

Kdy: od 27. 9. 2022 od 17 do cca 21 hodin (3 + 6 lekcí každé úterý)

Kde: Centrum pro rodinu a sociální péči Ostrava, Syllabova 3039/19e

Informace a přihlášky: [vsmyrova@prorodiny.cz](mailto:vsmyrova@prorodiny.cz)

### Podzimní kurz biblických židovských tanců v Opavě

Kdy: od 5. 10. 2022 každou středu od 18 do 20 hodin (celkem deset lekcí)

Kde: Opava Jaktař, Církevní základní škola

Lektorka: Gita Vyleťalová z Krnova

Cena kurzu: 600 Kč

Informace a přihlášky: [jdostalova@prorodiny.cz](mailto:jdostalova@prorodiny.cz), 731 625 617

### Manželské večery

Kdy: 6. 10. 2022 od 18 hodin (8 setkání ve čtvrtek ve čtrnácti denním intervalu)  
Kde: Centrum pro rodinu a sociální péči Ostrava z. s., Syllabova 3039/19e  
Cena kurzu pro pár: 2 800 Kč (večeře, káva a dezert, příručky)  
Informace: mfridrichova@prorodiny.cz

### Akademie pro třetí věk – Smysl těžkostí z pohledu víry

Kdy: 13. 10. 2022 od 9 hodin  
Kde: Katedrála Božského Spasitele, Biskupství ostravsko-opavské  
Přednáší: P. Mgr. Jan Szkandera  
Informace: senioři@doo.cz, Ludmila Kaňoková 734 876 497

### Škola osobního života – Výchova ke zdravé integraci sexuality

Dvoudenní seminář DVPP  
Kdy: 13. 10. 2022 od 15:30 do 20 hodin a 14. 10. 2022 od 9 do 16:30 hodin  
Kde: Centrum pro rodinu a sociální péči Ostrava z. s., Syllabova 3039/19e  
Informace: mfridrichova@prorodiny.cz

### Den otevřených dveří, Den otevřené BRÁNY, Oslavy 20 let VÝZVY

Kdy: 13. 10. 2022 od 9 do 17 hodin  
Kde: Centrum pro rodinu a sociální péči Ostrava z. s., Syllabova 3039/19e  
Informace: fapr@prorodiny.cz

### Škola partnerství

Kdy: 14.–16. 10. , 25.–27. 11. , 27.–29. 1. , 3.–5. 3. , 21.–23. 4.  
Kde: Diecézní středisko pro mládež Stará Ves nad Ondřejnicí  
Cena kurzu pro jednotlivce: 3 000 Kč  
Informace: chodimespolu@prorodiny.cz

### Kurz plánování rodičovství přirozenou metodou

Kdy: 21. 10. 2022 od 17 do 20 hodin, 22. 10. 2022 a 12. 11. 2022 od 9 do 17 hodin  
Kde: Centrum pro rodinu a sociální péči Ostrava z. s., Syllabova 3039/19e  
Informace: mfridrichova@prorodiny.cz

### Jak (ne)otěhotnět přirozenou metodou

Kdy: 22. 10. 2022 od 9 do 17:30 hodin  
Kde: Centrum pro rodinu a sociální péči Ostrava z. s., Syllabova 3039/19e  
Informace: mfridrichova@prorodiny.cz

### Akademie pro třetí věk – Fanatismus a jeho psychologické kořeny

Kdy: 10. 11. 2022 od 9 hodin  
Kde: Biskupství ostravsko-opavské  
Přednáší: P. Mgr. Pavel Moravec  
Informace: senioři@doo.cz, Ludmila Kaňoková 734 876 497

### Duchovní obnova pro ženy v Opavě

na téma Uzdravení skrze podobenství  
Kdy: 19. 11. 2022 od 9 do 17 hodin  
Kde: Opava, klášter Marianum na Rooseveltově ulici  
Vede: P. Mgr. Vítězslav Řehulka  
Cena: 300 Kč  
Informace a přihlášky: jdstalova@prorodiny.cz, 731625617

### Světlo mladým s handicapem – 15. ročník

Kdy: 26. 11. 2022 od 11 do 18 hodin  
Kde: Forum Nová Karolina  
Informace: www.svetlomladymshandicapem.cz

### Adventní duchovní obnova pro manželské páry

na téma Hranice v manželství  
Kdy: 3. 12. 2022 od 8:45 do 18 hodin  
Kde: Hradec nad Moravicí, Církevní základní škola sv. Ludmily  
Vede: MUDr. Jana Hájková (psychiatr)  
Cena: 600 Kč za pár  
Informace a přihlášky: jdstalova@prorodiny.cz, 731625617

### Akademie pro třetí věk – O naději

Kdy: 8. 12. 2022 od 9 hodin  
Kde: Biskupství ostravsko-opavské  
Přednáší: Ing. Mgr. Františka Böhmová  
Informace: senioři@doo.cz, Ludmila Kaňoková 734 876 497

## Středisko VÝZVA a RODINA

Posláním Centra pro rodinu a sociální péči z. s. je podporovat manželství, rodinu a mezilidské vztahy – včetně zvládání života se zdravotním postižením, prostřednictvím aktivit, programů, vzdělávání, sociálních služeb, a také formou svědectví a vzájemné podpory, 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

28

### 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 nácvikem 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

29

**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](mailto: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](mailto: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](mailto:pestouni@prorodiny.cz)

**Sídlo organizace, kontakty**

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

email: [cpr@prorodiny.cz](mailto:cpr@prorodiny.cz)

[www.prorodiny.cz](http://www.prorodiny.cz)

[www.facebook.com/prorodiny](https://www.facebook.com/prorodiny)

<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](mailto:rodina@prorodiny.cz)

**Středisko VÝZVA**

Syllabova 3039/19e, 703 86 Ostrava-Vítkovice

tel.: **775 244 210**

e-mail: [vyzva@prorodiny.cz](mailto:vyzva@prorodiny.cz)

**Oddělení fundraisingu a PR**

tel.: **777 244 989**

e-mail: [fapr@prorodiny.cz](mailto: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](mailto: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  
Ministerstvo vnitra ČR  
Moravskoslezský kraj  
Statutární město Ostrava  
Městský obvod Hošťálkovice  
Městský obvod Mariánské Hory a Hulváky  
Městský obvod Ostrava-Jih  
Městský obvod Poruba  
Městský obvod Radvanice a Bartovice  
Městský obvod Slezská Ostrava  
Městský obvod Stará Bělá  
Městský obvod Třebovice  
Městský obvod Ostrava-Vítkovice  
Statutární město Havířov  
Město Klimkovice  
Město Vratimov  
Obec Baška  
Obec Dobrá  
Obec Kobeřice  
Obec Ludgeřovice  
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 pomoci QR kódem 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](mailto: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](mailto:zpravodaj@prorodiny.cz)  
Uzávěrka příštího čísla: 11. 11. 2022



CENTRUM PRO RODINU  
A SOCIÁLNÍ PÉČI z. s.

[www.prorodiny.cz](http://www.prorodiny.cz)