

# VÝZVA

zpravodaj pro lidi s výzvou



číslo 69

listopad 2016

## OBSAH

Úvodník /1

### Projekt VÝZVA

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

Něco málo o osobní asistenci OASA /2

Proč jsem osobním asistentem /3

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

Podzim v RESPITU /5

Cesta asistenta odlehčovací služby /5

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

Jaká byla Předvánoční otevřená skupina? Tvořivá, odpočinková a inspirativní /6

Pozvánka na Kreslení suchým pastelem /7

Tlapkový asistent /8

RODINNÝ PRŮVODCE děkuje za podporu /9

#### **BRÁNA – integrační klub – „žít svůj život...“**

Redakce v BRÁNĚ /10

Reportáž z výletu do ZOO Lešná /10

Diskotéka v BRÁNĚ /12

Jakubovy rozhovory... s DJ Mišou Dance Binou /14

Jakubovy rozhovory... s dobrovolnicí Pavlou /15

Jak jsme si užili listopadový pelíšek /16

Den otevřené BRÁNY /17

Pozvánka Světlo mladým s handicapem /18

Program BRÁNY prosinec 2016 /19

#### **a ještě se v Centru pro rodinu a sociální péči z. s. děje:**

Konference Pracujeme společně /20

Třebovický koláč /22

Hudbou pro rodinu /23

Kontakty Projektu VÝZVA /24

## Milí čtenáři,

Začal advent a blíží se vánoční svátky. Moc bych vám všem přál, abychom tohle období roku, které nabízí spoustu krásných příležitostí, nepromarnili, jen tak nepřežili, ale opravdu naplnili či naplno prožili (podle toho jestli raději naplňujete nebo prožíváte ☺).



Abychom dělali radost lidem kolem sebe a věnovali jim svůj čas, což je ta nejlepší investice. Abychom dokázali zpomalit. Přejeme všem krásný, pokojný a požehnaný čas adventní i vánoční. A taky moc a moc děkujeme všem, kdo se jakkoliv podíleli na díle VÝZVY, Centra pro rodinu a na díle podpory rodiny a vztahů obecně v roce 2016.

Pro malé adventní čtení nabízím myšlenky Jeana Vaniera (zakladatel komunit Archa) z jeho knihy KRÁSA LIDSKOSTI. Tak si prosím najdete tichý kout, malý nerušený čas a nechte se oslovit:

„V době od svého dětství až dosud jsem prožíval tři velice odlišná období. Když mi bylo třináct, vstoupil jsem k námořnictvu a strávil osm let ve světě, kde jsme se museli vyhýbat slabosti za každou cenu. Vyžadovalo se od nás, abychom byli zdatní a rychlí, abychom stoupali v žebříčku úspěšnosti.

Tento svět jsem opustil a otevřel se mi jiný – svět myšlení. Mnoho let jsem studoval filosofii. Napsal jsem doktorskou práci o aristotelské etice a zahájil jsem kariéru vysokoškolského profesora. A znovu jsem se ocitl ve světě, kde jsem se musel vyhýbat slabosti, nevědomosti a neschopnosti – výkonnost byla vším.

A pak jsem ve třetím období svého života objevil lidi, kteří jsou slabí, mají mentální handicap. Zasáhl mě nesmírně rozsáhlý svět bídy, slabosti a křehkosti, s nímž jsem se v nemocnicích a domovech pro mentálně postižené setkal. Odešel jsem ze světa teorií a idejí o lidských bytostech, abych objevil, co skutečně znamená být člověkem, být mužem nebo ženou.“

Postupně jsem se učil hlubokým pravdám o tom, jak je třeba budovat skutečné společenství lásky, ne společenství úspěchu, soutěživosti, výkonu či dokonalosti.

Objevil jsem společenství, které používá slabost jako most, most, který spojuje člověka s člověkem. Most lásky, porozumění, úcty a vzájemné pomoci.

**Milan Svojanovský**, vedoucí středisek

## Něco málo o osobní asistenci OASA 😊

Konec roku je pro většinu lidí prostorem k tomu, kdy se hodnotí uběhlý čas, připravují se nové plány, tvoří se vize. Nejinak je tomu i u nás ve službě. Rok 2016 byl pro nás v mnohém klíčový a za těch 227 pracovních dnů se odehrála spousta událostí.

Mezi nejzásadnější z nich patří například to, že jsme si jako tým zhodnotily, že službu chceme a potřebujeme v dalším roce rozšířit a umožnit dalším uživatelům využívat osobní asistenci. Za tímto rozhodnutím se skrývá velký balík práce, která by neměla smysl, kdybychom se nemohli opřít o skvělé výkony našich asistentů, kteří tvoří dobré jméno naší služby.

Určitě jste si všimli, že v poslední době neslyšíte o OASE nic jiného, než že hledáme osobní asistenty. Toto hledání je běh na dlouhou trať, ale my se toho úkolu nebojíme! 😊 Proto prosím, jestli máte známé, rodinné příslušníky, kohokoliv, o kom víte, že by ho podobná práce bavila a naplňovala, dejte vědět.

Lenka Riemlová, služba OASA

# HLEDÁŠ PRÁCI, KTERÁ MÁ SMYSL?

*Hledáme osobní asistenty k dětem a mladým lidem se zdravotním postižením, k doprovodům, pro pomoc při sebeobslužných činnostech, pro asistenci doma a ve škole a všude tam, kde se budou pohybovat. Práce je v rámci Ostravy.*

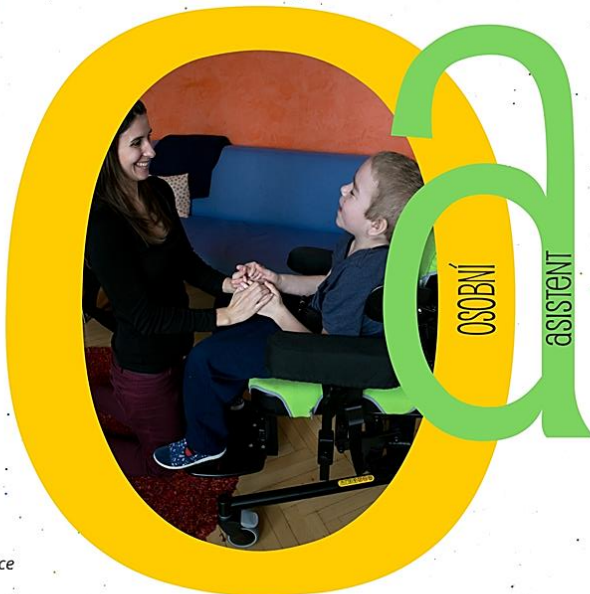
### CO NABÍZÍME:

*hlavní pracovní poměr – plný úvazek i práci na dohodu o provedení práce  
odborné zaškolení  
další vzdělávání v sociální oblasti  
HPP nástupní plat 15 000 Kč,  
DPP 80 Kč/hod a příspěvek za víkendy, svátky*

### CO POŽADUJEME:

*věk min. 18 let  
ochotu pomáhat druhým  
fyzické i psychické zdraví  
odbornou způsobilost dle zákona 108/2006 Sb.  
možno u nás absolvovat při práci zdarma*

*Pro pozvání do výběrového řízení zašlete svůj životopis a motivační dopis na [hkrejcokova@prorodiny.cz](mailto:hkrejcokova@prorodiny.cz) nebo na adresu Centrum pro rodinu a sociální péči z. s., Projekt VÝZVA, Syllabova 19, 703 86 Ostrava-Vítkovice*



## Proč jsem osobním asistentem – jak to vidí naši skvělí kolegové:

„Práce osobního asistenta nás zaujala tím, že můžeme dělat takovou práci, která nás baví, a zároveň tím pomůžeme lidem. Lidem, kteří naší pomoc přivítají. Podpořit je a rozvíjet je v činnostech, které dělají.“

Doprovázet je mezi jejich přátele, vrstevníky, aby žili svůj plnohodnotný život. Byli šťastní a spokojení a s úsměvem na tváři. To člověka v roli osobního asistenta naplňuje a motivuje k práci dál.

Chodíme z práce s pocitem naplnění, že ten den měl svůj význam, že v ten okamžik posunul někoho o krůček dál v jeho samostatnosti, radosti, že se něco povedlo, že ten den byl pro všechny fajn.

Také nás naplňuje a motivuje plnění osobních cílů uživatelů, kterým poskytujeme asistenci jak ve škole v různých činnostech, tak i v osobních záležitostech.

A také jsou zde dobří lidé, dobré vedení, příjemní a hodní osobní asistenti, ve škole učitelé, kteří umí vyjít vstříc, dobře se tady pracuje, je zde dobré zázemí.“



osobní asistentka  
Zdeňka se Zdeňkem

### osobní asistentky Alena a Zdeňka

## Poslání

„Milí čtenáři, ráda bych Vám napsala pár slov o své dlouholeté práci osobního asistenta. Toto "poslání" vykonávám již 9 let a moje uživatelka Marie oslaví 18. narozeniny. Práce asistenta mi umožňuje plně se věnovat mé uživatelce, dokonale ji poznat, podporovat v jejích zájmech a pomáhat při každodenních činnostech doma i ve škole. Empatie, chuť pomáhat, velká dávka trpělivosti a láska k lidem jsou vlastnosti, které mi i Marušce pomohly, abych tuto práci dělala tak, jak nejlépe umím a Marie byla spokojena.“



asistentka  
Katka s Maruškou

osobní asistentka Katka

## Cestou necestou

„Společně s Tomem jsme ušli kus cesty. Jsou chvíle, kdy ho na cestě provázím já. Jsou chvíle, kdy mi cestu ukazuje Tom. Všechny okamžiky jsou důležité, některé ocením a získají význam až s odstupem měsíců. Jen my dva víme, kam se náš vztah posunul, kolik zákoutí má a co nám oběma přináší.

Náročnější situace se nesnažím vnímat jako cosi, co by nemělo být a co je špatně, ale jako výzvu se něco nového naučit. Od problémů neutíkat, ale najít odvahu a sílu je řešit.

Nemusím vše pochopit, co nejrychleji a nejsnadněji. Často je potřeba nasbírat zkušenosti a dát si čas nalézt fungující řešení. Pokud mi teď něco nejde, neberu to tak, že jsem neschopná a nešikovná. Nespokojenost je motor, který mě žene dál. Někdy je potřeba ubrat tempo, případně se na chvíli zastavit, abych viděla to, co za jízdy vidět nebylo.

Když se ohlédnu zpátky, vzpomenu si na všechnu tu snahu, důvěru, trpělivost i netrpělivost, se kterou jsme se spolu učili (a učíme se) spolupracovat - mám úsměv na tváři. Těším se na další... A Tomovi velice fandím, je to borec!“

**osobní asistentka Jana**



osobní asistentka  
Jana s Tomášem

asistentka  
Alena s Mišou



asistentka  
Zdeňka s Katkou a Aničkou

Milí asistenti, moc si vážíme vaší profesionality a nasazení, děkujeme.

## Podzim v RESPITU

Na podzim jsme pro naše asistenty odlehčovací služby připravili akreditované školení pod názvem Zvládání stresu – úvod do problematiky, poskytnutou vzdělávacím centrem Educo Centrum z Krnova. Další vzdělání proběhne při metodických seminářích v listopadu a v prosinci.



Ve službě nás do konce roku čekají konzultace s asistenty, podpisy nových DPP a nových smluv s uživateli služby. Podařilo se nám uspokojit čekající zájemce o službu, kde již proběhlo zaučení asistentů. Přejeme všem pokojný konec roku, nashle v Novém roce!

**Lenka Sládková, služba RESPIT**

## Cesta asistenta odlehčovací služby

Co nás vede k tomu, abychom se staly asistenty s velkým A? Jsou to snad osobnostní předpoklady, zkušenosti, výchova, či dokonce směs všeho?

S asistencí jsem se setkala již na střední škole. Již od malička mě rodiče vedli k tomu, abych myslela i na druhé. Každý máme způsob, jak ukázat, že na někoho myslíme a dokonce s ním souzníme. Poprvé jsem asistovala jako dobrovolník v domově pro seniory. V průběhu roku jsem zjistila, že mě práce naplňuje. Věděla jsem jak dobře a efektivně věnovat čas druhému. Dodnes si pamatuji na své začátky v kůži nového asistenta v odlehčovací službě. V den mé první asistence jsem byla nesvá, nervozní a bála jsem se komunikace. Přece jen to bylo poprvé, co jsem se šla představit s klíčovým pracovníkem pečující mamince. Má první asistence byla u slečny, která tehdy měla 15 let. Výhodou bylo, že jsme si mohly povídat o všem holčičím. Když má první asistence skončila, měla jsem pocit, že jsme si nestihly říci vše, co jsme chtěly. Při každé další asistenci se náš vztah prohluboval.

A co mi práce asistenta přinesla? Skvělý pocit, lásku k bližnímu a zjištění, že nejvíce, co můžu dát druhému, je čas s ním strávený. Asistovat v odlehčovací službě otevře oči každému z nás. Je to nezapomenutelný a obohacující zkušenost do života. Proto bych chtěla poděkovat všem, kteří stáli u zrodu nových asistentů, dále motivují ty současné a jakýmkoli způsobem pomáhají všem asistentům.



**Aneta Badžgoňová**

*nyiní už nejen asistent ale i vedoucí odlehčovací služby RESPIT (poznámka redakce ☺)*

## RODINNÝ PRŮVODCE: JAKÁ BYLA

### PŘEDVÁNOČNÍ OTEVŘENÁ SKUPINA? TVOŘIVÁ, ODPOČINKOVÁ A INSPIRATIVNÍ!

Ve středu 23. 11. se sešlo 10 pečujících maminek a společně jsme vytvořily dostatek ozdob pro zkrášlení a provonění našich domovů. Ačkoli za okny bylo počasí spíše jarní, vůně větviček tují, sušených jablek a pomerančové kůry navozovala vánoční atmosféru. Jako každé setkání i toto mělo smysl ve vzájemné inspiraci, přiučení se nových dovedností a hlavně relaxaci. Vždy se najde čas i na předání informací a vychytávek týkajících se našich dětí.





## RODINNÝ PRŮVODCE VÁS ZVE

### NA TEMATICKÉ SETKÁNÍ PEČUJÍCÍCH

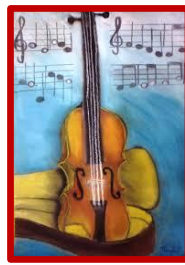
#### o dítě se zdravotním postižením

### KRESLENÍ SUCHÝM PASTELEM

Pastel je technika na pomezí malby a kresby. S pastely můžeme zacházet tak, že nanášíme barvy, které můžeme do sebe navzájem roztírat a docílit tak zajímavých a jemných malířských přechodů. Stejně tak dobře lze pastely použít i jako kreslířský nástroj. Malba pastelem je jedinečná tím, že umožňuje přímý kontakt malíře s materiálem i s povrchem.

Program: druhy pastelů a který vybrat; jaký papír je pro pastel vhodný; základní postupy používání pastelů; míchání odstínů, práce se světlem a stínem; kreslení obrazu podle předlohy.

Přijďte k nám strávit příjemné dopoledne kreativním odpočinkem a vytvořit si své vlastní umělecké dílo.



**Kdy:** ve středu **18. 1. 2017** od 9:00 – 12:00

**Kde:** Centrum pro rodinu a sociální péči z. s.  
**Projekt VÝZVA**, Syllabova 19, Ostrava-Vítkovice  
(areál Lékařské fakulty Ostravské univerzity).

Zájemce prosíme o nahlášení účasti do **13. 1. 2017** na email [pruvodce@prorodiny.cz](mailto:pruvodce@prorodiny.cz), nebo na telefonních číslech **774 244 256, 774 244 511**.

**ÚČAST ZDARMA.** Počet míst je omezen.

**TĚŠÍ SE NA VÁS LEKTORKA ŽANETA ŠČOTKOVÁ A TÝM SLUŽBY RODINNÝ PRŮVODCE**



## TLAPKOVÝ ASISTENT

Možná někdo z vás již slyšel, možná někdo již využil, nebo možná někdo z vás uvažuje o využití služeb organizace POMOCNÉ TLAPKY ([www.pomocnetlapky.cz](http://www.pomocnetlapky.cz)).

POMOCNÉ TLAPKY je organizace, která cvičí a následně daruje vycvičeného psího asistenta člověku, který potřebuje nebo jen chce si nechat pomáhat od psího kamaráda. Já osobně mám vlastní zkušenost, neboť takého šikovného pomocníka máme doma pro našeho syna již neuvěřitelných 10 let.

Nedávno byla v Ostravě výstava „ŽIVOT BEZ BARIÉR“. A protože v „tlapkách“ jsou všichni skvělí lidé a jsme v neustálém kontaktu, ať již přes email nebo na rekondicích, tak se vždy všichni rádi vidíme. „Tlapky“ byly účastníky na výše zmíněné výstavě, a když jsem viděla jejich stánek a blížila se k Olince Tomášů, tak jsme se vřele objali a přivítali. Po chvíli přišel i její manžel a mj. si posteskl, že v Moravskoslezském kraji se začíná povídat, že POMOCNÉ TLAPKY jsou drahé a že se za vycvičeného psa musí platit cca 200 tisíc korun. Ano, výcvik takového pejska je velmi nákladný a částka 200 tisíc za tento výcvik je velmi reálná.

Samotnému budoucímu páničkoví je však tento vycvičený psí společník předán zdarma a za nic nemusí platit. Nikdy, ani v minulosti se tito psi za peníze nepředávali. Je to velká fáma, a když jsem slyšela a viděla, jak jsou z toho zdrceni, rozhodla jsem se pro tento článek, který snad pomůže objasnit tuto situaci. Navíc, ředitelku Pomocných tlapek, Hanu Pirnerovou rovněž dobře znám a vím, s jakým úsilím se snaží shánět finanční prostředky od sponzorů, aby mohli vycvičené psy předávat zcela zdarma. Sama jsem takového psa před 10 lety přebírala a za pejska jsem platit nic nemusela. Skvěle vycvičeného psa jsme získali zdarma a za celých 10 let nikdo po nás žádnou finanční částku nepožadoval.

Kdo tedy uvažoval nebo uvažuje o využití pomoci psího miláčka a odrazovala ho třeba tato lež, může znovu Pomocné tlapky zařadit na svůj seznam a znovu obnovit svoje rozmýšlení.



**MOJE ASISTENTKA  
JE PĚKNEJ PES...**

**POMOCNÉ TLAPKY o.p.s.  
asistenční psi pro zdravotně postižené.**

Pomocné tlapky o.p.s. je obecně prospěšnou společností, která cvičí a **ZDARMA** předává asistenční psy zdravotně postiženým spoluobčanům. Ti tak mohou získat nejen přítele do nepohody, ale také neocenitelného pomocníka, který jim umožní nastoupit cestu k nezávislosti.

*Více informací na níže uvedených kontaktech.*

V. Kratochvíla 1073, 332 02 Starý Plzenec, tel. 724 279 699  
[www.pomocnetlapky.cz](http://www.pomocnetlapky.cz), [info@pomocnetlapky.cz](mailto:info@pomocnetlapky.cz)

**Gabriela Máchová**

RODINNÝ PRŮVODCE na mateřské dovolené (poznámka redakce 😊)

## MÁME RADOST: děkujeme za podporu 😊

Nadace ŽIVOT DĚTEM nám přispěla na zakoupení zimních vaků a fixací do cyklovozíků, které máme k dispozici v rámci půjčovny pomůcek. Děkujeme moc!



Velký dík patří také Nadačnímu fondu VÍTKOVICE STEEL, díky jehož finanční podpoře můžeme rozšířit vozový park. V půjčovně tak přibudou další cyklovozíky (BABY, JUNIOR), k nim ski sety na zim u, speciální kočárky SPEKO a speciální tříkolky.

NADAČNÍ FOND  
**VÍTKOVICE**  
**STEEL**



## „Redakce v BRÁNĚ“

V BRÁNĚ se letos v září vytvořila skupina „mladých redaktorů“.

Náš zpravodaj VÝZVA budou zpestřovat rozhovory, reportážemi a články ze života i o všem, co se v BRÁNĚ šustne...



Zde prosím hned první ochutnávka:

## Reportáž z výletu do ZOO Lešná

Bráňáci a Buntaranťáci jsme se společně sešli první říjnovou sobotu u Brány, abychom vyrazili na super výlet a strávili tak spolu jeden úžasný den.

Neodradilo nás ani chladné a deštivé počasí. Po příjezdu do ZOO v Lešné jsme si zašli do místní restaurace na šálek dobré kávy, abychom se trochu zahřáli. Mezitím jsme se rozdělili do skupin po třech a Jirka nám rozdál papíry, na kterých byly různé otázky o zvířatech.

Naším úkolem bylo zjistit během prohlídky na ně všechny odpovědi. Na vítěze pak čekala sladká odměna v podobě krowek, kterou získala Verča s Tomem.

Není důležité vyhrát, ale zúčastnit se jednoho úžasného dne s přáteli.



### A ještě malá okomentovaná fotoreportáž.

*„Naši ošetřovatelé v zoo říkají návštěvníkům, že jsme rejnoci. Já si připadám jako placatá slizká ryba a asi to tak je. Bydlíme spolu ve velkém bazénu s teplou vodou. Žijeme pospolu jako jedna velká rodina a někdy se stane, že k nám spadne nějaké dítě. Asi se chtělo s námi koupat. Nebojte se, nikomu neublížíme. My máme rádi svoje krmení, které nám podávají návštěvníci. Naši dobrůtku vám vysajeme z vaší ručky za vteřinu. Přijďte se za námi podívat, nebudete litovat.“*



*„Kamarádi moji, dívejte se, tam ti lidé nás pozorují.“  
 „Šup do té vody, ať si nemyslí, že jsme nějaké sochy.“  
 „Ale šéfe, komu by se chtělo v tom podzimmím počasí do té vody.“  
 „A ještě nám z té vody mrzne zadek, musíme se schovat do naší skrýše.“*



*Víte, proč má žirafa tak dlouhý krk? Chce, totiž vidět na všechny návštěvníky, kteří ji obdivují. A tak to vypadá, když se nikdo nevidá. I žirafy mají právo na chvíli odpočinku.*

*Kdo se nám to tam schovává?*

*Není to náhodou pan Pštros.*

*„Ale ano, jsem to já, jen se bojím na vás podívat. Určitě jste z Magazínu o pštrosech a budete mě podezírat z ukradeného vejce. Ale já ho fakt neukradl, přítelkyně mi ho zabavila. Tak si mě vyfoťte, ale nebude to jen tak. Musíte mi sehnat nové vejce“.*



*Vzkaz od lva s lvicí:*

*„Nerušte nás, máme romantickou chvíli.“*

*Nesmějte se mi,*

*tohle se může stát každému, jen jsem to nestihl“.*



*Odpočinek po obědě.*

*To nejlepší, co surikaty můžou udělat po ránu, je pořádně se pomazlit.*



*„Nedělej na mě klokani oči, to máš smůlu“.*

## Diskotéka v Bráně

Konec září pro nás znamená, že na konci tohoto měsíce se v Bráně se bude konat Diskotéka na zahájení aktivit, setkání, výletů a spousta úžasných aktivit, které pro nás připraví tým skvělých lidí ve složení Betty, Kačky, Barči a Toma. Já se na to vždy už moc těším!! :-)

Ale teď zpátky k tomu, jak jsme si tuto zahajovací diskotéku užili. Je tady 30. 9. odpoledne, a to znamená, že se všichni Bráňáci, dobrovolníci a vedení Brány sejdeme na jednom místě a společně odstartujeme další skvělý rok plný zážitků, na které budeme mít nezapomenutelné vzpomínky. Než se pomalu začneme na místě scházet, je třeba nachystat posezení, abychom se měli, kde posadit, také rozpálit gril, nachystat nějaké zdravé i nezdravé dobroty pro naše potěšení. A jako ten největší hřeb celého večera je připravený DJ Míša, který nám bude ze svého oblíbeného repertoáru mixovat tu nejlepší hudbu.

Byli jsme všichni pohromadě, povídali jsme si nejlepší zážitky z léta, smáli jsme se, tancovali, jedli a pili. Taky nás čekalo vyhlášení výsledků z Letní soutěže " Kdo jsem já?" Všem výhercům moc gratuluji.

A co říct na závěr... Moc jsem si tuto akci užila, hrozně ráda jsem strávila tento čas s Vámi. Už se nemůžu dočkat na další akci. Děkuji Vám moc a hlavně, vedení Brány za skvělé setkání spojené s diskotékou. Přeji Vám mnoho dalších krásných úspěchů, Mějte se moc fajn ♥

**Nikol Vlochová**





## Jakubovy rozhovory... s DJ Mišou Dance Binou

Milí čtenáři,

přináším vám rozhovor s DJ Mišou Dance Binou, který pořádal diskotéku. Ta se konala 30. 9. 2016 v Bráně. Moc mě zajímaly jeho pocity a dojmy, a proto jsem Mišovi položil těchto 6 otázek.



### Jak tě napadlo uspořádat v Bráně zahajovací diskotéku?

*Byl to hlavně nápad kolegy Romana, který se však k tomu moc neměl, tak jsem se toho ujal sám.*

### Jak ses na tuto diskotéku připravoval?

*V první řadě jsem si na Facebooku založil svou stránku. Kontaktoval jsem Bety a potom jsem si stáhl hudbu, kterou bych rád pouštěl.*

### Podle čeho jsi vybíral hudbu?

*Hlavně podle toho, aby se líbila lidem. Spíše jsem tedy vybíral taneční hudbu, i když kamarádka mi říkala, abych vybíral českou. Příště tedy plánuji zapojit i tu.*



### Chtěl bys tuto akci někdy zopakovat?

*Samozřejmě, že ano. Chtěl bych uspořádat Vánoční diskotéku, ale čekám na vyjádření Brány.*

### Jaký jsi měl ze své diskotéky pocit?

*Bombastický. Tréma sice byla, ale mně se to líbilo.*



### Co bys vzkázal čtenářům Výzvy?

*Těším se na další diskotéku s vámi, pokud proběhne a přeji vám krásně prožitý Adventní čas.*

*Milý Mišo, přeji ti, ať se ti splní všechna přání a určitě se ti někdy splní také uspořádání další bombastické diskotéky.*

za Bráňáckou redakci Jakub Kremer



## Jakubovy rozhovory... s dobrovolnicí Pavlou



Milí čtenáři,  
svůj první rozhovor jsem udělal se slečnou z Pedagogické fakulty Ostravské univerzity v Ostravě–Porubě. Pavla se k nám dostala přes nabídku Brány v rámci dobrovolnické činnosti a vybrala si z aktivit redakční radu, a proto jsem jí položil následujících pět otázek.

### Co tě přivedlo k Integračnímu klubu Brána?

*Nabídka od Brány pro studenty Pedagogické fakulty.*

### Podle čeho sis vybrala aktivitu Redakce?

*Baví mě psát, baví mě čeština jako taková, kterou také studuji, a baví mě žurnalistika.*

### Čeho bys chtěla v životě dosáhnout?

*Být šťastná, spokojená, mít rodinu a práci, která mě bude bavit a bude mít smysl.*

### Jaké je tvé životní motto?

*Velmi se mi líbí myšlenka: „Chovej se k ostatním tak, jak chceš, aby se oni chovali k tobě“.*

### Co bys vzkázala čtenářům Výzvy?

*Čtěte nás, chodte na naše akce a buďte šťastní!*

Jsem rád, že sis na mě udělala čas a přeji ti do života vše dobré, aby se ti splnila tvá tajná přání a očekávání a buď v životě šťastná!

**za Bráňáckou redakci Jakub Kremer**

*Dobrovolníci jsou jako andělé, dávají mi křídla...*

*facebook.com/integracniklubbrana*



## Jak jsme si užili listopadový pelíšek

Na tuto akci se vždycky těším a ani tentokrát tomu nebylo jinak. Listopadový pelíšek jsme pojali ve velkém stylu. Byla nás velká hromada skvělých lidiček, kteří dělali ještě skvělejší věci.

Začalo to domluvou o tom, co budeme kuchtit. Vybráno bylo kuřecí maso na česneku s pečenými brambory. Na nákup byla vyslána Babeta s Aničkou. Doprovod jim dělala jedna z dobrovolnic a pro nákup jim sjel náš ochotný Tomáš. I přes nástrahy opravy silnic se nakonec podařilo holkám nakoupit.

Během nakupování jsme se se zbytkem domlouvali na benefiční akci Světlo mladým s handicapem – program, kdo chce přijít a kdy...

Jejej, nákup dorazil. Následuje dělba práce – kdo čeho se ujme – Ty budeš krájet, ty hlídat maso a on brambory. Vy můžete nachystat prostírání, umýt nádoby... No a co JÁ? Já se musím obětovat a musím to okošťovat a z každého uždibnout kousíček. Nakonec jsem se rozhodla, že i ostatním něco nechám a všichni se mohli najíst do sytosti.

Po skvělé baště jsme se nachystali už do pelech u, ale na zalehnutí jsme ještě nemysleli. Na dobrou noc jsme si pustili nádherný film Nedotknutelní.

Doporučuji.

Ráno nám tradičně zabralo vstávání, snídaneň, velký úklid, balení a odjezd domů. Akce to byla velmi vydařená.

Děkujeme našim uživatelům, dobrovolníkům i praktikantům studentům Ostravské univerzity.

**Baruš Moravcová  
BRÁNA**



## Den otevřené Brány

Ve čtvrtek 10. 11. byla budova Centra pro rodinu otevřena široké veřejnosti. Naše sociálně aktivizační služba Brána totiž pořádala svůj den otevřených dveří, či přesněji Den otevřené Brány, jak se celá akce také oficiálně jmenovala. A jak to ten den vypadalo?



Kolem 15:00 jsme se – myšleno dobrovolníci, vedení a z řad uživatelů Babeta a Natálka – sešli a začali připravovat vše potřebné: kroniky, časopisy Výzva, fotky, texty o dobrovolnictví či texty od některých našich uživatelů, počítač s projekcí krátkých filmů z prostředí Brány a samozřejmě také občerstvení. Domluvili jsme se, jakým způsobem budeme s návštěvníky v kontaktu, která místnost se jak připraví (měli jsme celou budovu CPR víceméně pro sebe) apod. V 16:00 pak všechno vypuklo. Příchozí návštěvy jsme doprovázeli po budově a cestou jsme jim pověděli různé informace o tom, jak fungujeme atp. Doprovázení se ujmuly i Babeta a Natálka. A na závěr prohlídky pak každý návštěvník zavítal do kanceláře Brány, kde mu vedoucí Bety předala nějaké materiály o Bráně a vzala si na něj kontakt. Kolem 19:00 pak všechno skončilo a my jsme se pustili do úklidu.

A v mezičasech, kdy právě v budově žádný návštěvník nebyl, jsme se mezi sebou příjemně bavili a samozřejmě si také dĚbli do připravených dobrůtek :-)

**Kuba Moravčík, dobrovolník Brány**

*Bud'tu pro druhé. Staň se našim dobrovolníkem...*

*facebook.com/integracniklubbrana*



# Světlo mladým handicapem

3. 12. 2016 | 11,00–18,00 hod.

FORUM NOVÁ KAROLINA

## Benefiční prodej úsporných žárovek

### DOPROVODNÝ PROGRAM

11.00 Zahájení  
11.15 Kapela Ženy v běsu

### ZUŠ J. A. Komenského

11.50 Taneční vystoupení  
12.10 Young lighters  
12.45 Taneční vystoupení  
13.10 Tulejbus  
13.45 Trio Kakao  
14.10 Swingová partička  
14.30 Slosování o cenu

### ZUŠ ě. Marhuly

14.35 Ostravský dětský sbor–oddělení Slavíci  
14.50 Vločky–taneční vystoupení  
15.05 Ostravský dětský sbor–oddělení Skřivánci  
15.15 Flétnový soubor  
15.30 Ostravský dětský sbor–oddělení Kosi  
15.45 Čertíci–taneční vystoupení  
15.55 Ostravský dětský sbor (všechna oddělení)  
16.10 Taneční pásmo

### 16.30 Kapela OHIO

17.30 Slosování, happening

— Fotografická výstava „Život s VÝZVOU“

— Fotokoutek

Akci moderuje Renda Kuboš

# Svítime pro BRÁNU



Integrační klub BRÁNA pro mladé lidi se zdravotním postižením  
Centrum pro rodinu a sociální péči z. s. | [www.prorodiny.cz](http://www.prorodiny.cz)

# PROGRAM PROSINEC 2016



2. 12.	pátek 15:30 – 18 hod	PŘÍPRAVNÁ SCHŮZKA SMH	CELÁ BRÁNA
3. 12.	sobota 11 - 18 hod	SVĚTLO MLADÝM S HANDICAPEM	CELÁ BRÁNA
5. 12.	pondělí 16 – 18 hod	DOSPĚLÁCI	KATKA
6. 12.	úterý 10 – 17 hod	KONZULTAČNÍ DEN	BETY
7. 12.	středa 15:30 – 18 hod	DRAMATICKÁ DÍLNA	BETY + DBV
9. 12.	pátek 15:30 – 17 hod	ČAJOVNA	TOM
10. 12.	sobota 7 – 18 hod	VÝLET – TRHY BRNO	TOM+BARČA+DBV
12. 12.	pondělí 16 – 18 hod	DOSPĚLÁCI	KATKA
13. 12.	úterý 10 – 17 hod	KONZULTAČNÍ DEN	TOM
14. 12.	středa 15:30 – 18 hod	ŠÍCÍ DÍLNA	LEA+TOM+DBV
15. 12.	čtvrtek 15:30 – 17 hod	VÝTVARNÝ KURZ	LUCIE+TOM+DBV
16. 12.	pátek 15:30 – 20 hod	VÁNOČNÍ VEČÍREK	CELÁ BRÁNA

Individuální sociálně aktivizační službu poskytujeme po předchozí domluvě.

Jestliže budete mít problém se na akci dopravit, je zde možnost občasného svozu na akce po domluvě s pracovníkem služby - obraťte se na Toma.

**NAŠÍM CÍLEM JE POMOCI VÁM  
,ŽÍT SVŮJ ŽIVOT'**

**PŘEJEME VÁM KRÁSNÝ ADVENTNÍ ČAS  
A ŠŤASTNÉ A VESELÉ VÁNOCE.**

Alžběta Vodseďálková 774 244 081

Kateřina Vašková 774 244 083

Barbora Moravcová 774 245 732

Tomáš Uhl 775 604 266

## Konference Pracujeme společně



### XI. konference „Pracujeme společně“

- pořádá pracovní skupina Občané s mentálním, tělesným a kombinovaným postižením

**Téma: PEČUJÍCÍ !!!**

Jeden z listopadových dní patřil již tradičně konferenci s názvem „Pracujeme společně“. Jedenáctý ročník oblíbené konference nyní s názvem PEČUJÍCÍ, se poprvé konal v domově pro seniory Slunečnice. Moderování se podruhé bravurně zhostila dvojice MUDr. Irina Chmelová, Ph.D., přednostka Kliniky léčebné rehabilitace FNO, a Adam Kratochvíl, student Ostravské univerzity.



Všichni přednášející se svého úkolu zhostili s obrovskou vervou a ctí. V příspěvku paní Doc. Mgr. Lenky Krhutové, Ph.D., vedoucí katedry sociálních věd FSS OU, na téma „Podpora pečujícím jako předmět vzdělávání sociálních pracovníků“ jsme získali mnoho faktických a statistických informací v oboru péče o všechny, kteří péči druhých z jakéhokoli důvodu potřebují. Ukázalo se, že se ve srovnání s některými evropskými zeměmi máme ještě hodně co učit. Na druhou stranu je však vidět, že i v České republice se oblast péče o ty, jenž jsou na ní závislí stále vyvíjí.



Příspěvek „Jak škola podporuje a naslouchá pečujícím“ přednesla ředitelka SZŠ speciální Železárenská paní Mgr. Dagmar Mazáková, příspěvek „Možnosti podpory pečujících z pohledu transformační systemické terapie“ přednesl psycholog a psychoterapeut Mgr. Přemysl Mikoláš.

Zejména z autentického příspěvku paní Kuchařové mrazilo všechny přítomné. Paní Kuchařová je nejen úžasná matka do posledního dechu bojující za šťastný život své velmi těžce postižené dcery, ale především neskutečně silná žena.

Paní primářka Chmelová letos stála nejen na postu moderátorky, ale sama konferenci obohatila o svůj velmi přínosný, ač ne úplně optimistický příspěvek „Pohled lékaře na potřeby a situaci pečujících“. Znovu se ukázala být nejen obrovskou odbornicí v oboru rehabilitace, především však člověkem s velkým srdcem.

Odpolední blok pak už celý patřil PhDr. Hynku Jůnovi, Ph.D. z Národního ústavu pro autismus, který jako terapeut pracuje již spoustu let v přímé péči o děti a mladé lidi s autismem. Pan Jůn svým povídáním posluchače doslova pohltil. Je na něm vidět že se jak moc pro něj znamená příběh každého člověka, o kterého se v NAUTISU starají.

Za sebe děkuji všem organizátorům, přednášejícím všem, kteří se nám postarali o občerstvení a o celé zázemí.

**Magda Majo**



**OSTRAVA!!!**

Projekt Meziřesortní konference - Pracujeme společně 2016 byl realizován s finanční podporou statutárního města Ostravy

## Třebovický koláč s Centrem pro rodinu

Centrum pro rodinu a sociální péči se letos poprvé účastnilo podzimní slavnosti Třebovický koláč. Tato akce se v Ostravě-Třebovicích stala již tradicí a letos se konala po třinácté. Jako každý rok se v třebovickém parku sešlo mnoho lidí, které přilákal bohatý kulturní a gastronomický zážitek.

Bylo mi ctí se této akce zúčastnit jako člen týmu Centra pro rodinu a sociální péči z. s., které dle mého názoru sklidilo obrovský úspěch. Nejen díky výstavě Svoji, která krásně popisuje průběh manželství, ale také díky Manželskému rande, které zaujalo mnoho párů, hlavolamům pro děti a jiným nabídkám.

Jen jako ukázkou několik svědectví, která mě přesvědčila o důležitosti činnosti Centra pro rodinu a sociální péči. Například pár, který odcházel s tím, že je výstava „Svoji“ ohromila a že nám přejí hodně podobných projektů. Nebo trojice dívek, které neskrývaly dojetí nad výstavou a odcházely s množstvím propagačního materiálu našeho Centra. Či mladý pár, který jen procházel parkem, zastavil se u naší výstavy a na otázku, co pro ně znamená slovíčko svoji odpověděl: „Očekávání – je to před námi....“. Na závěr nám věnoval svůj čas i duchovní správce třebovické farnosti P. Lukáš Engelmann, který ocenil naši výstavu a promluvil o důležitosti manželství.

Na závěr snad heslo, které se touto akcí stoprocentně potvrdilo a naplnilo „Fandíme rodině“.



Adam Kratochvíl



## Hudbou pro rodinu

Obě tato slova mnoho vypovídají. Slovo hudba mi evokuje spoustu pocitů. Od toho prostého vytrdlování, až po niternou hloubku nechat se unést. Stejně tak při slově rodina. Vybavuje se mi to naše každodenní lopocení až po něco skutečně intimního – bezpečí a odevzdání. I tento koncert byl obyčejně lidský.

Zasáhla mě slova pana Jurečky, která byla prostá: Děkuji Centru pro rodinu a sociální péči. Děkuji, každému z vás, kdo ráno vstanete a jdete dělat svou práci – pečujícího, osobního asistenta, mediátora, dobrovolníka.

Konečně jsem pocítila, že to naše každodenní někdo vidí a oceňuje. Možná toto obyčejné děkuji je něco, co nám nechává ochutnat, že jsme potřební, důležití, neopomenutelní. Díky za to díky.

Tak jsem se dostala i k tomu hlubokému rozměru tohoto koncertu. K zamyšlení nad smyslem naší práce. Nad kouzlem krásné hudby, která naplnila nedělní podvečer i naše srdce a rozechvěla v něm tenoučké struny. Samozřejmě nejde opomenout atmosféru historicky i duchovně cenných prostor kostela Svatého Václava.

Co na závěr? Jen to neobyčejné DÍKY: panu Mariánu Jurečkovi, paní Gabriele Zajíčkové, paní Jindřišce Riess, paní Lence Pajurkové, Nadačnímu fondu Křídlení a každému z Vás, kdo jste přišli. Děkuji. Podařila se dobrá věc a ke krásnému zážitku to mělo i smysl zcela praktický, pro integrační klub BRÁNA a další činnost Centra pro rodinu a sociální péči se podařilo vybrat 30 214,- Kč.



**HUDBOU PRO RODINU**

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

Výřezek benefičního koncertu bude věnován na podporu projektu Integračního klubu BRÁNA "Za svůj život" a další činnost Centra pro rodinu a sociální péči.

**20. 11. 2016 | 17:00**  
Kostel sv. Václava v Ostravě,  
Kostelní nám.

Zveme Vás  
na hudební díla  
od baroka  
po současnost.

Účinkují:  
**Marian Jurečka**  
ministr zemědělství  
a jeho hosté



## Projekt VÝZVA

podporuje, provází a pomáhá dětem a mladým lidem se zdravotním postižením a jejich pečujícími rodinám. Nabízí jim čtyři sociální služby:

### RODINNÝ PRŮVODCE

odborné sociální poradenství a podpora při řešení obtížné životní situace dětem a mladým lidem se zdravotním postižením do 35 let, jejich rodinám a osobám pečujícím,

Bc. Monika Olšaníková, DiS., 774 244 256, 552 301 406, pruvodce@prorodiny.cz

### OASA

osobní asistence 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

### RESPIT

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

Bc. et Bc. Aneta Badžgoňová, 774 244 259, 552 301 405, respit@prorodiny.cz

### BRÁNA – integrační klub

sociálně aktivizační služby pro děti a mladé lidi od 12 do 35 let se zdravotním postižením; individuální i skupinové aktivity, doprovod na akce, výlety, pobytové akce,

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

### Centrum pro rodinu

### a sociální péči z. s.

### Projekt VÝZVA

Syllabova 19

703 86 Ostrava-Vítkovice

[vyzva@prorodiny.cz](mailto:vyzva@prorodiny.cz)

Projekt VÝZVA

je středisko spolku

Centrum pro rodinu a sociální péči z. s.



## Děkujeme za pomoc, spolupráci a podporu:

Moravskoslezský kraj • Statutární město Ostrava  
Městský obvod Hošťálkovice • Městský obvod Hrabová • Městský obvod Martinov  
Městský obvod Ostrava-Jih • Městský obvod Poruba • Městský obvod Stará Bělá  
Obec Albrechtice • Obec Dobrá Obec • Obec Hať • Obec Kobeřice • Obec Ludgeřovice  
Obec Sedliště • Obec Trnávka • Obec Vendryně • Obec Velká Polom

Biskupství ostravsko-opavské • Úřady práce  
Nadace rozvoje pro občanské záležitosti ze sbírky Pomozte dětem  
Nadační fond Českého rozhlasu ze sbírky Světluška  
Nadace rozvoje zdraví  
Nadační fond Veolia  
Nadační fond Kousek po kousku  
Nadační fond VÍTKOVICE STEEL  
Siemens Fond Pomoci  
Život dětem o.p.s.  
KŘÍDLENÍ nadační fond

Vyšší odborná škola sociální Ostrava  
Ostravská univerzita – Lékařská fakulta  
Ostravská univerzita – Fakulta sociálních studií  
Ostravská univerzita – Filosofická fakulta  
Univerzita Palackého v Olomouci – Katedra aplikovaných pohybových aktivit  
Gymnázium Olgy Havlové • Střední pedagogická škola sv. Anežky České  
1st International School of Ostrava třída 12B

Bravantické lahůdky • CALUMITE s.r.o. • dobrý-instalatér.cz s.r.o. • Dům kultury Akord  
Factory velkoplošný tisk s.r.o. • Forum Nová Karolina • Ing. Vladimír Hodina – INTENA  
ha-vel family s.r.o. • GMP MIX a.s. • Kofola a. s. • LEDKO Svítidla Králův Dvůr a.s.  
METALFLEX CZ s.r.o. • MF DNES • Ostravské komunikace a.s. • Portaflex s.r.o.  
Program Ostrava • Radio Čas • Radio Proglas • družstvo SeePOINT STAPRO s.r.o. •  
Tiskárna Kleinwächter • Turistický oddíl Buntaranta • TV Fabex Ostravsko • TV NOE •  
TV Polar • VELA CZECH, s.r.o. • ZAM - SERVIS s.r.o.

Eva Benová • RNDr. Dominik Dřimal • Irena Foralová • Pavel Hejátko  
Kateřina Hurníková • Marek Matula • Drahomíra Rysová • MUDr. Milan Řehořek  
Lucie Sabevová • Lumír Swiech • Ing. Jiří Třetina • manželé Hodečkovi • Kolouchovi  
Kunčarovi • Mikovi

**VÝZVA** zpravodaj Projektu VÝZVA,  
střediska 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](mailto:vyzva@prorodiny.cz)

uzávěrka příštího čísla 10. 2. 2017

## Kontakty na nás, sídlo organizace



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

Kostelní náměstí 3172/1, 728 02 Ostrava

tel.: 597 822 232

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

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

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

IČO: 48804517

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

## Adresa projektu



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

**Projekt VÝZVA**

Syllabova 19 (areál Lékařské fakulty Ostravské univerzity)

703 86 Ostrava-Vítkovice

tel.: 552 301 404

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

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

## Naši činnost podpořili



**OSTRAVA!!!**

