

VÝZVA

zpravodaj pro lidi s výzvou



číslo 53

říjen 2013

OBSAH

Úvodníček/Na slovíčko s Honzou, předsedou CPR /1

Centrum pro rodinu a sociální péči o.s.

Fandíme rodině /2

Pouť Den pro mou duši /3

Projekt VÝZVA

OASA – osobní asistence

„můžu žít podle svého...“ – osobní asistence OASA u Kristýnky /4

První pomoc v OASE pohledem uživatele služby /5

RESPIT – odlehčovací služba

„mám čas...a mé dítě je v dobrých rukou...“ /6

cvičí, abych mohla...“ – jak vidí rehabilitační asistenci rodič /6

Projektu VÝZVA

Nabízíme: Kurz pro pracovníky v sociálních službách /8

Nabízíme: Kurz „S vozíkem snadno a bezpečně“ /8

RODINNÝ PRŮVODCE – odborné sociální poradenství

SPECIÁL: CESTA K SAMOSTATNOSTI /9

Kvíz /15

BRÁNA – integrační klub

Letní tábor boccia 203 aneb CESTA KOLEM SVĚTA ZA 6 DNÍ /16

Bylo fajn /21

Novinky v BRÁNĚ /22

Poděkování našim milým dobrovolníkům /23

Nábor dobrovolníků /23

SLYŠETI TICHŮ /24

Centrum pro rodinu a sociální péči o.s.

Život bez bariér

Hlasujte pro nás! Usilujeme o titul Neziskovka roku 2013!

O Projektu VÝZVA /28

Fandíme rodině!

Milí kolegové, kolegyně, přátelé, naši podporovatelé, děkujeme Vám za své kolegy z Centra, za Vaši velkou podporu, kterou jste nám projevili na naší narozeninové oslavě 21. 9. 2013 FANDÍME RODINĚ. Děkujeme za všechna milá slova, kterými jste nám blahopřáli.

Děkujeme všem, kteří s námi strávili tento krásný den.

Děkujeme všem našim spolupracovníkům a dobrovolníkům, kteří nám tento velký den pomohli uskutečnit. Byli jste všichni úžasní! S velkým nasazením, ochotou a vstřícností k návštěvníkům jste pracovali nejen toto odpoledne. Děkujeme, že jsme mohli tuto narozeninovou oslavu zrealizovat!

Díky Vám mnoho lidí od 0 do 80 let odcházelo s velkou radostí a vděčností. Přes 500 lidí FANDILO RODINĚ a bude s námi fandit i nadále.

Příkládám část mailu, který jsem po akci obdržel:

Ahoj Honzo,

chtěl bych Tobě, i všem Tvým kolegům poděkovat za krásné sobotní odpoledne, které jsme mohli s vámi prožít. Jako návštěvník - divák můžu pouze smeknout až k zemi, jak krásnou akci se vám podařilo připravit. Množství všech atrakcí, her, stánků, vystoupení, aktivit (a nevím čeho ještě) muselo být organizačně i technicky něco šíleného, ale bylo to super.

Píšu Ti hlavně proto, protože si dokážu představit únavu a vyčerpání s jakým se po něčem takovém jistě všichni potýkáte, tak abyste měli nějakou odezvu od obvyčejného návštěvníka, že Vaše práce má smysl a že si jí vážím a obdivuji.





A ještě jiné zpětné vazby od účastníků:

- *mše sv. byla krásná!!!*

- *atmosféra celé akce pohodová - cítila jsem, že to nebylo jen dílo lidské, ale i Boží :o)*

- *skvělý Aleš Juchelka, kapely, dění na pódiu, super*

- *velké nasazení všech, kteří se soboty účastnili - zvláště moc oceňuji dobrovolnické nasazení dětí a „větších dětí“ zaměstnanců :o)*

- *program pro všechny věkové kategorie - bylo krásné pozorovat, jak u všech aktivit bylo živo*

Děkujeme. Velice si Vaší pomoci vážíme.

Přejeme Vám požehnaný čas a vše dobré Vám a Vaším rodinám!

Jan Zajíček, předseda

Pout' Den pro mou duši

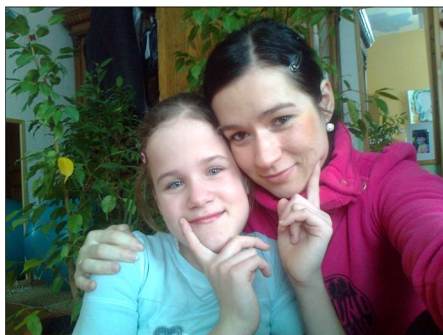
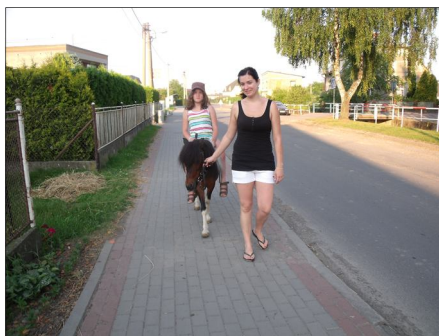


Dílem oslav narozenin Centra byla také společná pout' zaměstnanců s poetickým názvem „Den pro mou duši“. Slunečný podzimní den v Hradci nad Moravicí byl tedy povzbuzením pro naše duše a věřím, že i pro vzájemné vztahy. Děkujeme!

Terezie Nogolová

„můžu žít podle svého...“ osobní asistence OASA u Kristýnky

Služba OASA poskytuje osobní asistenci u dětí a mladých lidí do 30 let se zdravotním postižením, a jejichž situace vyžaduje pomoc jiné fyzické osoby. V tomto roce pomáhá již 62 dětem a mladým lidem s postižením, aby mohli žít podle svých představ.



První pomoc v OASE pohledem uživatele služby

Dne 25. 6. 2013 jsem měl možnost navštívit školení (PSA), které bylo zaměřeno na první pomoc.

Nejprve jsme si řekli zásady první pomoci. Co první máme udělat, potom jsme si ukázali, jak přistupovat ke zraněnému.

Asistenti si toto vyzkoušeli v praxi. Nejvíce mně zaujalo poklepání na zem.

U resuscitace jsme si řekli a ukázali, jak správně resuscitovat. Asistenti měli 4 minuty limit na masáž hrudníku a vdechy. Po resuscitaci jsme probrali některá poranění (např. krvácení, vdechnutí cizího předmětu).

Po přestávce následovala praktická část. Asistenti se rozdělili do několika skupin, kdy byli vybraní asistenti jako figuranti a ostatní jako záchranáři. Při přípravě figurantů jsem se asistentů zeptal, jaké poranění tam nechtějí. Např. otevřená zlomenina, amputace prstu, otevřená fraktura. Když jsem šel s asistentkami a vešel jako první do místnosti a viděl jsem úrazy, tak mě zamrazilo. Byla tam amputace prstu, infarkt, pád z výšky. Když přišli asistenti, tak byli v šoku. Dali se do práce. Poradit jsem jim nemohl. Asistenti se snažili poskytnout první pomoc. Jak jsme se později dozvěděli při zpětné vazbě, všichni, kromě amputovaného prstu bohužel podlehli zranění. Bylo zajímavé asistenty poslouchat, jak se bavili, jestli pacienti neumřeli.

Děkuji paní Goluchové, paní Kadlecové a všem asistentům za to, že jsem toto školení mohl navštívit.

Jakub Kremer



život má mít hloubku

Děkujeme Nadaci OKD, že podpořila náš projekt „MŮŽU ŽÍT PODLE SVÉHO – osobní asistence u dětí a mladých lidí se zdravotním postižením“. Finanční prostředky nám pomohou poskytovat osobní asistenci v období červen 2013 až květen 2014.

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

Podzim v odlehčovací službě RESPIT

Po odpočinkových prázdninách je život v odlehčovací službě opět v plném proudu. Kromě běžného provozu služby připravujeme pro asistenty intenzivní dvoudenní školení, které proběhne na konci měsíce listopadu.

Do konce kalendářního roku je prodloužena nabídka zvýhodněné ceny při využívání více jak 10 hodin odlehčení za měsíc. Cena prvních 10 hodin odlehčení v kalendářním měsíci je za 75,-Kč/hod., každá další hodina pak za 40,-Kč/hod.

Připojujeme článek maminky využívající odlehčení včetně fakultativní služby – rehabilitační asistence:

„cvičí, abych mohla...“ – jak vidí rehabilitační asistenci rodič

Kdo cvičí?

Dominika. Naše dobrá duše, pravá ruka, velký pomocník. Cvičí s Vládičkem už třetím rokem. Začala jako studentka fyzioterapie, opatrně a pod vedením odborníků. A dnes? Je z ní šikovná fyzioterapeutka. Ví si rady, co a jak s tělem, které se nevyvíjí tak jak by mělo. Má nápady, energii, přináší radost a úsměv pro Vládička, a ten oplácí stejnou mincí.

Co abych mohla?

Jednoduše být maminkou. Devět let jsem MUSELA cvičit s Vládou, musela jsem se naučit a pochopit mnoho věcí, přesvědčovat sebe, že s ním cvičím ráda a pro jeho dobro. Každý den, a nejlépe i několikrát denně. Vojtova metoda, Bobath koncept, masáže, polohování, má únava, často jeho pláč. A v mysli jen MUSÍM, chybělo, CHCI.

Vládiček musí cvičit, nejlépe každý den. Ne proto, aby dosáhl vrcholových sportovních výkonů nebo byl z něj svalnatý mladý muž. Cvičí pro to, aby mohl dýchat, aby neměl bolesti, vyhnul se operacím. Cvičí, aby byl.

Čteme si, povídáme. Občas spolu cvičíme pro radost, tak aby nám společné chvílky byly příjemné.

Co mohu vzkázat...?

- Stala jsem se dobrovolně matkou. Přijala jsem s pokorou dítě s postižením, musela jsem se naučit věci, o kterých bych dříve ani nepřemýšlela. Neměla jsem volbu. Tím, že jsem přijala pomoc zvenčí a odlehčila jsem si ve své péči, jsem se nezbavila povinnosti, jen jsem udělala něco ve prospěch nás obou.
- Jde to. Zkuste to také:)

maminka Pavla



Nabízíme: Kurz pro pracovníky v sociálních službách

Kdo chce získat kvalifikaci pracovníka v sociálních službách, navštěvovat kurz, který nezasahuje do pracovní doby a získat osvědčení s celostátní působností, má příležitost se přihlásit do konce září 2013:

- telefonicky na čísle 775 244 023 - koordinátorovi kurzu Heleně Krejčkové
- nebo emailem: hkrejcokova@prorodiny.cz
- kvalifikační kurz se zaměřuje na asistenci u lidí se zdravotním postižením a je akreditovaný u MPSV v celkovém rozsahu 155 hodin (102 výukové hodiny + 52 hodin praxe)
- je celoroční, probíhá zpravidla dvě soboty v měsíci s výjimkou července a srpna ve středisku Projektu VÝZVA na Syllabově 19, v areálu Lékařské fakulty Ostravské univerzity
- cena kurzu pro veřejnost je 6.400,- Kč, pro zaměstnance CPR o.s. je stanovena sleva



Helena Krejčková, koordinátor kurzu

Nabízíme: Kurz „S vozíkem snadno a bezpečně“

Začátkem jara se naší organizaci podařilo získat další akreditaci MPSV pro nový vzdělávací program **S vozíkem snadno a bezpečně**. Jedná se o 6 hodinové školení, jehož cílem je naučit účastníky, jak bezpečně zvládat přesuny (schody, dopravní prostředky, nerovnosti terénu a jiné), prakticky si vše vyzkoušet a zároveň si tyto situace zažít i z pozice člověka na vozíku.

Školení je založeno na praktickém nácviku a individuálním přístupu, jeho kapacita je 2-12 účastníků a je určeno pro sociální pracovníky, pro pracovníky v sociálních službách a pro fyzické osoby, které poskytují pomoc příjemci příspěvku na péči.

Kurz nabízíme za 3.500,- Kč za kurz pro organizace (pro 2 – 12 účastníků) či 400,- Kč/hod. za konzultaci pro soukromé osoby. V případě vašeho zájmu či dotazů se můžete obrátit na Kateřinu Klosovou: kklosova@prorodiny.cz, 774 244 088.

CESTA K SAMOSTATNOSTI ...

Jak jsme začali využívat služby osobní asistence a proč

Po narození mého syna a zjištění jeho diagnózy jsem byla devět let „ženou v domácnosti“. Pečovala jsem o syna, dbala o pořádek v domácnosti, aby bylo stále uvaženo, když přijde manžel z práce, objížděla se synem všechny lékaře, cvičila se synem několikrát denně, splňovala roli matky a manželky.

Devět let jsem si jela ten svůj kolotoč. Najednou jsem zjistila, že mi něco chybí. Že nemám čas na sebe, na svou seberealizaci a vůbec vývoj kupředu. Začala jsem se tedy ohlížet po práci. Nebyla jsem nějak optimista, protože téměř po škole, bez praxe, a devět let doma - kdo by o vás stál? Ale stačilo se zmínit několika lidem a ejhle, nabídka práce za mnou přišla sama. Když jsem nastoupila do zaměstnání, bylo to pro mě něco neuvěřitelného. Zklidnila jsem se, těšila se na syna, až ho vyzvednu ze školy, a dá se říci, že práce se stala mým koníčkem :o).

Uplynulo však několik let a i když práce stále byla tou vzpruhou, začala jsem pociťovat stres ze zaběhnutého systému, který se začal nenápadně zrychlovat. Probíhalo to tak, že jsem odvedla syna do školy, jela do práce, z práce rychle pro něj do školy, nákupy, kroužky, které syn navštěvoval a častokrát jsme přijeli domů k večeru, za tmy a úplně vyřízení – především já. K tomu potřeba udělat úkoly, uklidit, nachystat večeři, okoupat atd. atd. Řekla jsem si, že takhle už to dál nechci. Což o to, ono by to šlo, ale uvědomění si převládajícího stresu z neustálého spěchu bylo tak silné, že jsem začala přemýšlet jak dál.

V životě se však někdy věci odehrávají samy a není potřeba nic dělat, ani přemýšlet :o). V zaběhnutém, již nevyhovujícím, kolotoči mi najednou zazvonil telefon. Na druhé straně se ozvala pracovnice ze sociální služby OASA, která mi připomněla, že už dva roky mám u nich podanou žádost o osobního asistenta, a že na nás přišla řada, zda bychom měli zájem o využití této služby. Ani na minutu jsem neváhala a řekla: „ANO“. Proběhla první schůzka, papírování a domluvení prvního seznámení s asistentkou.



Všechno proběhlo bez problémů. Můj syn byl velmi mile překvapen, že bude mít svou asistentku, a že spolu budou občas jezdit ze školy. Moc se na ni těšil a musím říci, že si padli do noty.

Co je však podstatné? Jsou to dvě věci. Pohled můj a pohled mého syna.

Jsem nesmírně vděčná, že jsem se pro tuhle službu rozhodla, protože mi to neuvěřitelně pomohlo. Nemusím spěchat z práce, nemusím nikoho z rodiny obtěžovat, když potřebuji vyzvednout syna ze školy, když jsem např. nemocná. Asistentka mě svou pomocí zbavila neustálého tlaku, spěchu a nervozity, které jsem prožívala již delší dobu a necítila jsem se v tom dobře.

Navíc, maminky, které pečují o své dítě s postižením, mě pochopí, když řeknu, že nepřetržitá péče a pomoc je tak silná, nevyhnutelná a vyčerpávající, že samy v sobě zaprou samotné mateřství a stanou se z nich jen pečovatelky. Zjistila jsem, že svému dítěti dávám jen to potřebné, ale neumím se s ním radovat, dělat blbinky :o) prostě jen tak s ním být. Když zrovna nic nepotřeboval, byla jsem ráda, že mám chvíli pro sebe. Ale jako matka jsem tam pro něj byla velmi výjimečně.

A to byl pro mě bod zlomu. Neuvěřitelná krutá pravda, která mi vyvstala v tom prožívaném stresu a tlaku, a bylo potřeba s tím něco udělat. Osobní asistenci využívám především k vyzvedávání syna ze školy, k převozům na kroužky apod. O letních prázdninách jsem začala využívat i odlehčovací službu RESPIT, která je mi rovněž velkým pomocníkem. Jsou to chvílky, kdy mám prostor pro sebe, pro úklid, pro nakupování nebo jen tak si přečíst knížku nebo si dát v klidu kafe, načerpat sílu a potom se věnovat synovi. Samozřejmě jsem si musela vytvořit i nové priority a tou nejdůležitější pro mě je, být matkou svému dítěti. A tyto dvě služby mi v tom z části pomáhají.

Pohled mého syna je trochu veselejší. Protože se mnou jezdil stále autem – do školy, ze školy, na kroužky a vlastně všude (protože auto je přece rychlejší ke zvládnutí tolika povinností :o), byla pro něj náhlá změna cestování MHD skvělým zpestřením. Asistentka ho vyzvedne ve škole, a pokud jedou na kroužky, tak jezdí tramvají. To se synovi ohromně líbí, ale protože má velmi rád procházky, tak je pro něj naprostá bomba, když jde domů pěšky... Je pravda, že pěšky cesta domů obvykle trvá tak půl hodiny, ale synovi s asistentkou hodiny dvě :o)..

Jsou mu dopřávány zážitky, které se mnou neměl, protože nebyl čas. Jednou se stavili při cestě ze školy do cirkusového zoo, které bylo po cestě. Jindy chtěl jít do knihovny. To jsem úplně koukala, protože ke knihám nikdy neměl vztah a v ten den si z knihovny přinesl „Příhášku do Knihovny města Ostravy pro

čtenáře do 15 let“. To jsem si říkala: „Nooo, světe div se :o).“ Nedávno dokonce zazvonil na strejdu Milana, kterého vůbec nenavštěvujeme. Jen se potkáváme na zahradě u mé sestry, ale nenavštěvujeme se. Nejen můj syn měl obrovskou radost, ale i strejda Milan, který ho hned zval dále. A tohle by se mnou nezažil. Vždy přijde domů rozveselený a vypráví mi nové zážitky. I tímhle způsobem máme k sobě blíž. Předtím jsme všechny věci prožívali jen spolu, neměl mi co povyprávět, nedávala jsem mu nové podněty, protože jsem byla zaslepená všemi povinnostmi.



Na asistentku z RESPITu se taky vždy moc těší. Jen se ptá, kdy přijde Barča, protože když je hezky jdou spolu ven, a to má syn nejraději. Objevovat nové věci venku – jen tak. Pokud je počasí škaredé, jsou doma a vždy si program vymyslí sami. Jsou mu poskytovány nenahraditelné podněty, nové podněty a nové zážitky, na které já už neměla sílu. A syn to velmi dobře pociťoval a i on sám už se v určitých chvílích chtěl“ zbavit“ matky, která mu stále byla v patách. A když se zamyslíme nad zdravým 12 letým chlapcem, tak Filipa přece musíme pochopit.

Velmi důležité a rozhodující bylo pro mě mé nové poznání. Tím to všechno začalo a moc za to děkuji.

maminka Filipa

Cesta k samostatnosti osob se zdravotním postižením

Nejen stáří, ale i zdravotní postižení vnáší do života situace, kdy člověk není schopen zvládnout některé činnosti samostatně, ale potřebuje pomoc druhých. Podle závažnosti postižení je potom člověk odkázán na menší či větší míru dopomoci, v některých případech je odkázán na pomoc okolí zcela.

V případě, že se narodí dítě s těžkým zdravotním postižením, nebo člen rodiny z důvodu úrazu nebo nemoci ztratí svoji soběstačnost, je rodina postavena do náročné situace. Z rodičů a osob blízkých se stávají pečovatelé na 24 hodinový úvazek na dobu neurčitou. Péče je psychicky i fyzicky náročná.

Pro osoby, o které se nemohla postarat rodina, bylo v minulosti jedinou možností umístění do ústavů sociální péče. V současnosti mají možnost využít různých sociálních služeb, které jim umožní život v jejich přirozeném prostředí.

Osobní asistence

Hlavním cílem osobní asistence je přispět ke kompenzaci ztráty dovedností a schopností uživatele způsobené zdravotním postižením, věkem nebo chronickým onemocněním, umožnit mu žít v důstojných podmínkách a podporovat rozvoj samostatnosti.

Osobní asistent je očima, ušima, rukama či nohama uživatele a pomáhá mu zapojovat se do společnosti a života tak, jak si uživatel sám přeje. Napomáhá mu dělat ty věci, které potřebuje ke svému životu a dělal by je sám, kdyby mohl. Cílem osobní asistence je umožnit těmto lidem v maximální míře a co nejdéle zvládat pobyt v přirozeném prostředí a vytvářet podmínky pro prosazování



rovnocenného postavení ve společnosti. Při své práci se osobní asistenti řídí potřebami uživatele služby, případně jeho zákonnými zástupci. V ideálním případě poskytne služba uživateli trvalého osobního asistenta, to znamená, že se v domácnosti asistenti nestřídají.

Pečovatelská služba

Hlavním cílem služby je poskytování takové individuální podpory, která umožní žít lidem co možná nejdéle v jejich domácnosti podle jejich zvyklostí. Péče zpravidla zahrnuje pomoc při zvládnání běžných úkonů péče o vlastní osobu, osobní hygieně, přípravě a podávání stravy, pomoc při zajištění chodu domácnosti a další služby. Pečovatelská služba může mít terénní nebo ambulanci formu.

Respitní (odlehčovací) péče

Respitní péče je odlehčovací služba, pomáhající rodinám, které se starají o osobu se zdravotním postižením. Hlavním posláním respitní péče je podporovat odpočinek a seberealizaci pečujících osob. Je poskytována formou terénní, ambulantní případně pobytovou. Vyškolený asistent zastoupí



pečujícího v době jeho nemoci, hospitalizace, dovolené, nebo v okamžiku, kdy si chce odpočinout a věnovat se vlastním činnostem. Může se jednat o službu pravidelnou i nepravidelnou, v domluveném rozsahu.

Podpora samostatného bydlení

Posláním sociální služby podpora samostatného bydlení je umožnit dospělým lidem, kteří mají sníženou soběstačnost z důvodu zdravotního postižení nebo chronického onemocnění žít ve vlastních nebo nájemních bytech a podporovat je podle jejich individuálních potřeb v samostatném životě. Služba pomáhá při zajištění chodu domácnosti, poskytuje výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti, zprostředkovává kontakt se společenským prostředím, sociálně terapeutické činnosti, pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí.

Chráněné bydlení

Chráněné bydlení je pobytová služba poskytovaná osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu zdravotního postižení nebo chronického onemocnění, včetně duševního onemocnění, jejichž situace vyžaduje pomoc jiné fyzické osoby. Chráněné bydlení má formu skupinového, popřípadě individuálního bydlení. Služba obsahuje tyto základní činnosti: poskytnutí stravy nebo pomoc při zajištění stravy, poskytnutí ubytování, pomoc při zajištění chodu domácnosti, výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti, zprostředkování kontaktu se společenským prostředím, sociálně terapeutické činnosti, pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí.

Příspěvek na péči

Služby poskytované osobám se zdravotním postižením je možno hradit z příspěvku na péči. Příspěvek na péči náleží těm lidem, kteří jsou především z důvodu nepříznivého zdravotního stavu závislí na pomoci jiné osoby, a to v oblasti běžné denní péče o vlastní osobu a v soběstačnosti. Péčí o vlastní osobu se rozumí zejména takové denní úkony, které se týkají zajištění či přijímání stravy, osobní hygieny, oblékání a pohybu. Soběstačností se rozumí úkony, které umožňují účastnit se sociálního života, tj. např. schopnost komunikovat, nakládat s penězi či předměty osobní potřeby, obstarat si osobní záležitosti, uvařit si, vyprat a uklidit. Schopnost zvládnout péči o vlastní osobu a být soběstačný je u každého člověka různá, proto zákon rozeznává čtyři stupně závislosti na pomoci jiné osoby, od stupně závislosti se pak odvíjí výše dávky. Stupeň závislosti se stanoví na základě posouzení posudkovým lékařem a také na základě sociálního šetření v domácnosti potřebného.

Při posuzování stupně závislosti osoby se hodnotí schopnost zvládat těchto 10 základních životních potřeb: mobilita, orientace, komunikace, stravování, oblékání a obouvání, tělesná hygiena, výkon fyziologické potřeby, péče o zdraví, osobní aktivity a péče o domácnost (péče o domácnost se neposuzuje u osob do 18 let). Bližší vymezení schopností zvládat základní životní potřeby a způsob jejich hodnocení stanoví vyhláška č. 505/2006 Sb.



Kvíz ze života osob se zdravotním postižením:

1. Domácí péče o zdravotně postižené dítě je velice náročná. Tušíte, kolik času v průměru denně stráví rodiče přímou péčí či dohledem nad dětmi s nejtěžší formou zdravotního postižení?

- a) 10 hodin a 35 minut
- b) 18 hodin a 24 minut
- c) 5 hodin a 12 minut

2. Jaké negativní pocity nejčastěji pociťují čeští rodiče denně pečující o dítě se zdravotním postižením?

- a) Beznaděj a depresi
- b) Velkou únavu
- c) Ztrátu schopnosti užít si volné chvíle

3. Ženy nebo muži? Kdo v rodině nejčastěji pečuje o dítě se zdravotním postižením?

- a) Ženy, a to až v 65 % případů
- b) Muži, a to těsně v 51 % případů
- c) Střídavě ženy i muži

4. V České republice je přes 1 015 000 osob trpících určitým typem zdravotního postižení. Věděli byste, kolik z toho je dětí ve věku do 14 let?

- a) přibližně 46 000 dětí
- b) přibližně 61 000 dětí
- c) přibližně 35 000 dětí

Správné odpovědi:

- 1. b)
- 2. b)
- 3. a)
- 4. a)



Zdroj:

<http://nadacesirius.cz/kviz/covimeolidechsezp/>

Letní tábor boccia 2013 aneb CESTA KOLEM SVĚTA ZA 6 DNÍ



Jsou tady prázdniny a k nim samozřejmě patří Tábor Boccia!:)

Letošní tábor se odehrával v době od 22.7. do 27.7 2013 v Kopřivnici. Bydleli jsme ve skautském centru „Vanaivan“. Letošní celotáborová hra byla ve znamení „Cesta kolem světa za

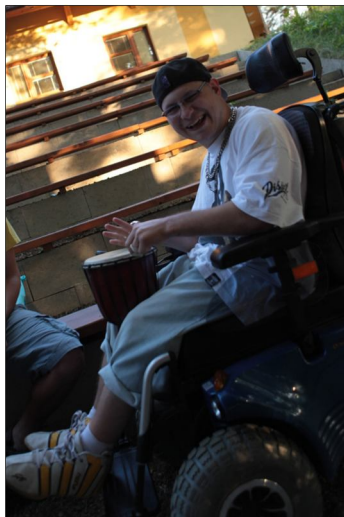
6 dní“:) Poznali jsme různé světadíly, 1. den byla cesta po Evropě, 2. den Afrika, 3. den Asie, 4. den Amerika, Antarktida, 5. den Austrálie, Oceánie. Kromě poznávání světadílů jsme trénovali samozřejmě boccii. Na táboře jsme vždy rozdělení do 2 skupin. První skupina jsou „Bočisti“. Druhá skupina jsou Kamarádi, kteří mají jiný dopolední program než bočisté a to např. lanové aktivity.

Každý den ráno byl budíček, který byl originální:o). Po ranní hygieně bylo vždy „Ranní slůvko“. Po snídání se bočisté odebrali do tělocvičny trénovat a připravovat se na táborové turnaje v boccii. Po trénování, unavení a hladoví jsme vyrazili na oběd, navařeno bylo vždy moc dobře – děkujeme!!!!

Odpolední klid jsme většinou trávili spolu a nesměla chybět kytara:o). S nadšením a plní sil jsme se pustili do odpoledních her, které jsme plnili se svou skupinkou. Naše skupina jsme si říkali Rudonožci:o). Jedno odpoledne bylo ve znamení Hawaie. Připravili jsme si různé koktejly: Piña Coladu, Mojito a jiné. U baru s koktejly všichni strávili hodně času, nechtělo se nám pryč, protože byly výborné:o) Po večeri jsme všichni šli hrát smíšený turnaj, který byl vždy hodně

napínavý. V den, když jsme objevovali Asii, jsme jeli na Hukvaldy, kde jsme po skupinkách plnili různé úkoly např. přenášení gumového medvídky čínskými hůlkami. Dozvěděli jsme se, jak napsat své křestní jméno čínskými znaky a vyslovit ho. Po zbytek tábora jsme se takhle oslovovali. Každý den jsme ukončili večerním





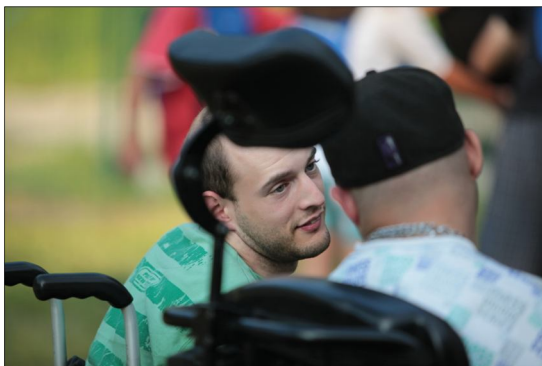
kruhem svornosti, kde jsme dostávali náramek, který symbolizoval dané téma dne. Mohli jsme dát někomu korálek a u toho mu říci něco pěkného.

Během týdne k nám přijel pan farář a měli jsme mši svatou, která byla moc krásná. Tábor se pomalu bohužel:o blíží ke konci a je čas na vyhlášení turnaje jednotlivců Boccia. Tak a teď to důležité: 1. místo Danča, 2. místo obsadil Roman a 3. místo já:o)



Děkuji moc všem za velkou podporu, bez Vás bych to nezvládla... A je tu....
 Smutná chvíle :o(ČAS LOUČENÍ.... Tenhle tábor nám dál zase mnoho a byl moc
 SUPER.... Byla to paráda a děkuji za všechno. Obohatil nás o mnoho vzpomínek
 a zážitků, které nám nikdo nevezme! Věřím, že se uvidíme i příští prázdniny –
 příští rok. VŠEM VÁM PATŘÍ VELKÉ DÍKY!! :o)

Nikol Vlochová



Na boccia táboře bylo moc hezky. Sluníčko nám svítilo, moc se mi tam líbilo. Bezbariérový záchod s madlem, venkovní posezení. Vyhovovaly mi hry ve skupinách a celkový přístup byl fajn. Dobře to ta Kačka M. zorganizovala. No jinak byla sranda. Asistent, kterého mi změnili, byl taky šikovný.

Libor Delong



Boča byla tento rok dobrá :o). Kamarádi taky celkem dobrý :/ A byla jsem moc ráda, že jsem dostala na smíšený turnaj moji ségru Barču a taky jsem byla ráda, že jsem dostala asistentku Kiki Gajovou, protože mě s Barčou povzbuzovaly a jsem ráda, jinak bych tu Boču nevyhrála :o) :o) :o)

A těším se, až bude Boča příští rok :o)

A doufám, že bude zase v Kopřivnici :o) :o) :o)

Kiki

Bylo fajn...

Prázdniny byly, ale už nejsou, zážitky taky byly, ale ty nám zůstanou!... zůstanou nám krásné vzpomínky na společné mlsání v cukrárně v Brušperku, taky na náš „nájezd“ do obchůdku se suvenýry:o), na procházku zámeckým parkem a arboretem v Raduňi, vzpomínky na společné občerstvení z automatu:o) a vlastně taky na výlet autem výbornými zkratkami... bylo to sice dál, ale zato horší cesta:o)!! a že jste s námi nebyli??? Nebuďte smutní, těšíme se, že příště budeme mít společné zážitky i s vámi!



Šárka z BRÁNY



Návštěva zámeckého parku a oranžerie v Raduňi

Novinky v BRÁNĚ



nabízíme čaj, kávu. Budeme rádi, když ve čtenářském koutku získáte prostor pro odpočinek, relaxaci a rozjímání. Dobrovolníci zde nezajišťují dopomoc, mohou zde sami odpočívat, číst si apod.

Další novou aktivitou je „Brána otevřená všem“ – akce pro všechny bráňáky, jejíž náplní má být povídání, zpívání, vědomostní hry a kvízy, prostě činnosti, při kterých si ruce odpočinou a hlava se zapotí :o).

Každý měsíc vás také čeká „Sasankový den“, šťastný den losování a výher. Více poznáte, když přijдете :o)

Dále jsme navázali spolupráci s Knihovnou města Ostravy ve Vítkovicích, první setkání již proběhlo a myslím, že velmi úspěšně (ale o tom se píše jinde :o), a další je v plánu v nejbližší době.



A jako poslední novinku ještě zmíním nově vzniklou skupinku pro uživatele zaměřenou na základy 1. pomoci, která začíná také v říjnu.

Těšíme se na vás všechny a doufáme, že i po novém roce budeme moci ve stejné míře v setkávání pokračovat.

BRÁNA

Na jedné z prvních akcí v tomto školním roce jsme se seznamovali s vybavením prostor, nouzovými situacemi, ale hlavně jsme si povídali.

Poděkování našim milým dobrovolníkům

Nový školní rok jsme tentokrát zahájili tak trochu netradičně, a to akcí pouze pro dobrovolníky.

Připravili jsme pro ně jídlo, pití a snad i příjemnou atmosféru:o) a rovněž i tvořící koutek, což mělo obrovský úspěch, tvořili všichni, dokonce i ti, kteří tvrdili, že tvořit nebudou „ani náhodou“:o), no ale nakonec se nám naši milí dobrovolníci tak „roztvořili“, až jsme úplně zapomněli na čas a akcičku si tak příjemně prodloužili. No co říci závěrem: „takových akcí si naši dobrovolníci určitě zaslouží více, kéž jim to budeme moci zase brzy nabídnout!

„Díky, že jste tu s námi!!!“



za BRÁNU Šárka

Nábor dobrovolníků

Dobrovolníků není nikdy dost. :o) A protože jsme dostali informaci od paní Renaty Staňkové ze střední školy prof. Z. Matějčka, že se nás studenti prvních ročníků nemohou dočkat, vyrazili jsme nejprve za nimi.

Měli jsme prostor pro nábor a prezentaci v obou prvních ročnících a opravdu jsme ho celý vyplnili. A to povídáním o našich uživateli, o práci dobrovolníků v Bráně, o smyslu naší práce, prohlížením fotek z akcí, odpovídáním na dotazy, vysvětlováním a co víc – i pohledem starších dobrovolnic.



Byly tak laskavé, že oželely svou vlastní výuku :o) a přišly mladším spolužákům popsat práci dobrovolníka v BRÁNĚ, své pocity a zkušenosti (a že jich už mají). Jejich povídání bylo příjemným oživením naší návštěvy a zajímavým zamyšlením nad jejich osobním posunem a hodnotami. Moc jim děkuji za jejich slova a pomoc.

za BRÁNU Iveta

SLYŠETI TICHU



Když jsem se zamýšlela nad tématem další, v pořadí již 3. literární soutěže, začala mi v hlavě běžet vzpomínka, ne příjemná, ale bolestná, najednou jsem tam byla, byla jsem zpět v tom TICHU, uprostřed onoho, dodnes tak živého zážitku a tehdy mi to došlo, došlo mi, že není ticho jako ticho, sama sobě jsem položila otázku: „Co je to ticho?“ a sama sobě jsem i odpověděla:

*Ticho...
jednoduché slovo a přesto tolik složité,
obyčejné slovo a přesto tolik kouzelné,
je to jen prosté TICHU, ale zároveň tak
bohaté a hluboké,
je to TICHU, námi všemi poznané...*

Toto jsou i slova, kterými začíná naše bráňácká v pořadí již třetí knížečka „Slyšeti ticho“ ... uvědomila jsem si, že to je téma poskytující výzvu pro hluboké sdělení nebo třeba jen pro zamýšlení se, pro „ztišení“ se..., a tak byla na světě další literární soutěž pod názvem „Slyšeti ticho“.

Sešlo se nám hned několik příspěvků, vypovídajících o mnohém, o nás samotných, o našich pocitech, starostech, ale i radostech, já sama jsem těchto dvou slůvek využila a „vypsala“ se ze své osobní těžké zkušenosti, a pomohlo mi to, a doufám, že to takto pomohlo nám všem, kteří jsme vám dali kousek svého ticha, a kéž to pomůže i všem, kteří se nad touto knížkou či pouze nad těmito dvěma slovy zastaví a zamyslí, kéž tato knížečka bude takovým malým a zároveň velkým poselstvím ticha!

Asi jste už pochopili, že jsme všechny ty příběhy, sdělení, starosti i radosti zkompletovali do knížečky s názvem „Slyšeti ticho“, která je vlastně jakýmsi volným pokračováním knížečky „Chci ti říct...“, obě jsou to takové malé, kapesní knížečky určené pro potěchu i zamýšlení... A vzhledem k tomu, že se jedná již o třetí knížečku, začali jsme si hrát s myšlenkou, že by BRÁNA mohla navázat spolupráci s knihovnou, což se nakonec i podařilo zrealizovat.

Spolupráce s Knihovnou města Ostrava je již v plném proudu a musím říct, že je to úžasná spolupráce, za což této knihovně moc děkujeme, a rovněž i děkujeme, že hostovali u nás v BRÁNĚ při akci, na které mimo jiné proběhlo i vyhodnocení naší autorské soutěže. Paní knihovnice během akce krátce představily Knihovnu města Ostravy – Vítkovice, měly připravenou úžasnou a pro uživatele opravdu líbivou prezentaci, rovněž pak při vyhlášení výsledků soutěže osobně předávaly ceny (1. místo Josef Meyer s povídkou Příběh Karla, 2. místo Kristýnka Židlická s povídkou Ticho u nás v domě a 3. místo David Skiba se sdělením pod názvem Slyšeti ticho).

Všichni přítomní autoři jim poděkovali takovou malou autogramiádou, kdy se podepsali do knížeček vždy pod svůj příspěvek, a tyto knížečky jsme pak společně našim hostům předali a zároveň pak i od nich přijali pozvání na prezentaci BRÁNY přímo v knihovně, abychom přiblížili život lidí s postižením jejich čtenářům.



Šárka Němejcová, BRÁNA





ŽIVOT BEZ BARIÉR

SENIOR • HANDICAP • KID

18. – 20. října 2013 Výstaviště Černá louka Ostrava

Jak aktivně trávit důchodový věk? Jak usnadnit a zpříjemnit seniorům život? Jak pomoci handicapovaným vést plnohodnotný život? Jaké změny a úpravy vyžaduje zdravotní omezení? Jaké jsou novinky na trhu s pomůckami pro zdravotně znevýhodněné osoby?

Odpovědi na tyto a další otázky najdete na výstavě Život bez bariér, zaměřené na seniory a osoby s handicapem. Cílem výstavy je pomoci lidem s různými druhy handicapů, a to jak zdravotními, tak společenskými a přispět tak ke zlepšení života, integrace do společnosti ve všech sférách jejich činnosti.

Druhý ročník výstavy Život bez bariér se koná ve dnech 18. – 20. 10. 2013 na Výstavišti Černá louka Ostrava. Najdete zde pestrou nabídku firem poskytujících sociální a asistenční služby, úpravy bydlení, vozidel, možnosti trávení volného času a cestování.

Uvidíte praktické ukázky pomůcek pro seniory a handicapované např. speciálně upravená vozidla, můžete si nechat vyšetřit sluch a chodidla pro výrobu individuální ortopedické vložky. Připraven je také bohatý doprovodný program plný přednášek na různá témata, např. Jak se žije seniorům, Bezpečnost seniorů, Bezbariérová dovolená v Česku, Poruchy příjmu potravy, Zdravá výživa, Prevence rakoviny prsu aj. Návštěvníci mohou shlédnout ukázkou výcviku vodičích a asistenčních psů, canisterapie a také vystoupení tanečního souboru Jiřinky z Paskova. Zároveň se všichni mohou zapojit do tvoření v kreativní dílně Kaštanového krámků. Výrobky svých dílen rovněž představí i další občanská sdružení a chráněné dílny. Na základě poptávky návštěvníků minulého ročníku rozšiřujeme nabídku i o dětská témata.

V rámci doprovodného programu bude opět k vidění interaktivní výstava „Oči nevidomých, uši neslyšících“, kterou připravuje klub ÁMOS Centra pro rodinu a sociální péči o. s. Návštěvníci si mohou sami vyzkoušet, jak se žije s různými druhy handicapů.

Sportovní klub vozičkářů Ostrava návštěvníky zasvětil do tajů sportu, konkrétně stolního tenisu. Návštěvníci se mohou osobně zapojit do sportovního klání, kde vystoupí pravidelní účastníci Mistrovství světa České republiky ve stolním tenise vozičkářů. Pro zábavu nejmenších návštěvníků nebude chybět dětské hřiště.

Výstava Život bez bariér probíhá souběžně s výstavou o bydlení Teplo domova, kde budou prezentovány novinky a trendy z oblasti stavebnictví, vytápění, vybavení interiérů a exteriérů. Dalším příjemným zpestřením je výstava Kreativ, která je určena všem, kteří rádi tvoří a mají rádi originální výrobky – bižuterii, keramiku, oblečení, doplňky apod. V rámci vstupného na výstavu Život bez bariér tak budete moci navštívit další dvě výstavy.

Na Vaši návštěvu se těší Ostravské výstavy, a. s.

HLASUJTE PRO NÁS! Usilujeme o titul Neziskovka roku 2013!



NEZISKOVKA ROKU 2013

NROS
Nadace rozvoje občanské společnosti**Cena veřejnosti 2013**
HLASUJTE

Přátelé, kamarádi, naši milí sympatizanti a podporovatelé,

v naší organizaci prožíváme velkou radost, **přihlásili jsme se do projektu Neziskovka roku 2013 a postoupili ve své kategorii mezi tři nejlepší neziskové organizace v ČR!**

V rámci tohoto projektu jsme přihlásili do hlasování veřejnosti náš projekt „Manželská setkání - Škola rodičovských a rodinných kompetencí.“

(je to speciální kategorie této soutěže – „Cena ČSOB za nejlepší projekt“ a také „Cena veřejnosti“).

Každý z nás může hlasovat, proto prosím o Vaši podporu: o Váš hlas a o rozeslání informací vašim kamarádům a známým! Informace o soutěžních projektech naleznete na webových stránkách www.neziskovkaroku.cz. Zde je možné hlasovat do 1. listopadu 2013! Prosíme, hlasujte z pracovních i soukromých mailů, poproste Vaše děti a rozešlete informaci dále!

Moc děkujeme.

Hlasování je velmi jednoduché.

1. Zadat webovou stránku www.neziskovkaroku.cz.
2. Najít na pravé straně NOVINKY – kliknout na červené slovo HLASUJTE.
3. Najít projekt Manželská setkání a kliknout na tlačítko DÁT HLAS.
4. Objeví se rámeček, do kterého je třeba napsat vlastní e-mail.
5. Kliknout na HLASOVAT.
6. Na uvedený e-mail přijde tzv. „Potvrzení o hlasování“, zde se musí kliknout na potvrzující odkaz v mailu.

Děkujeme za tento projev přízně a podpory a těšíme se na setkání při některé akci z naší nabídky!

Jana Praisová, vedoucí PR a fundraisingu

Projekt VÝZVA

usiluje o podporu rodin pečujících o děti se zdravotním postižením. Dětem a mladým lidem se zdravotním postižením a jejich pečujícím rodinám nabízí čtyři sociální služby a jejich doprovodné aktivity:

RODINNÝ PRŮVODCE

odborné sociální poradenství a podpora při řešení obtížné životní situace osobě se zdravotním postižením do 35 let, její rodině a osobám pečujícím,

Mgr. Pavla Hodinová, 775 244 297, 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,

Kateřina Makyčová, 774 244 259, 552 301 405, respit@prorodiny.cz

BRÁNA – integrační klub

sociálně aktivizační činnosti a volnočasové aktivity pro děti a mladé od 7 do 35 let se zdravotním postižením; zájmové aktivity, výlety, víkendové akce, sportovní kroužek boccia, kroužek keramiky

Šárka Němejcová, 774 244 083, 552 301 408, brana@prorodiny.cz

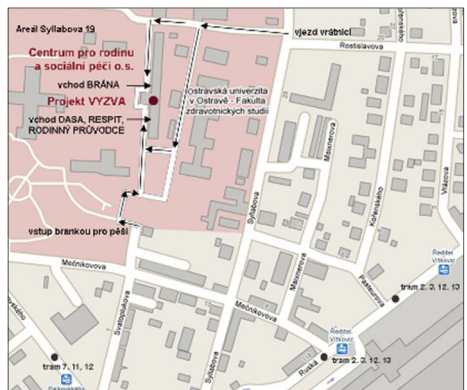
Centrum pro rodinu a sociální péči o.s. Projekt VÝZVA

Syllabova 19

703 86 Ostrava-Zábřeh

vyzva@prorodiny.cz

Projekt VÝZVA je jedním ze středisek Centra pro rodinu a sociální péči o.s.



Činnost Projektu VÝZVA v letech 2011 až 2013 podpořili:

Ministerstvo práce a sociálních věcí • Moravskoslezský kraj
Statutární město Ostrava • Městský obvod Hošťálkovic • Městský obvod Hrabová •
Městský obvod Nová Bělá • Městský obvod Ostrava-Jih Městský obvod Poruba •
Městský obvod Stará Bělá
Statutární město Frýdek – Místek • Městský úřad Dolní Benešov • Město Hlučín
Město Kopřivnice • Město Orlová • Město Příbor • Město Studénka
Obec Albrechtice • Obec Bystřice • Obec Dobrá • Obec Hať • Obec Hlubočec • Obec
Horní Suchá • Obec Kobeřice • Obec Markvartovice • Obec Palkovice Obec Sedliště •
Obec Trnávka • Obec Vendryně

Biskupství ostravsko-opavské • Úřady práce
Nadační fond Českého rozhlasu ze sbírky Světluška
Nadační fond Evraz • Nadace OKD • Nadace Naše dítě
Nadace Patrik dětem • Dámský klub Ostrava

Ostravská univerzita – Katedra rehabilitace a ergoterapie
Ostravská univerzita – Katedra psychologie a sociální práce
Univerzita Palackého v Olomouci – Katedra aplikovaných pohybových aktivit

ArcelorMittal Ostrava a.s. • Bravantické lahůdky – Lukáš Mochoch
FIM INT spol. s r.o. • FIRESTA-Fišer, rekonstrukce, stavby a.s.
GMP Mix, a.s. • Hayes Lemmerz Autokola, a.s. • ha-vel family s.r.o.
ha-vel internet s.r.o. • HUDECZEK SERVICE a.s. • Ing. Vladimír Hodina – INTENA •
Knihtisk s.r.o. • Mölnlycke Health Care Klinipro s.r.o. • Makyča INTERIÉRY • MTA
Ostrava, s.r.o. • OC GALERIE Ostrava-Třebovice • Ostravské komunikace, a.s. •
Restaurace Eucalyptus • SeePOINT • STAPRO s.r.o. • Svítidla Králův Dvůr a.s.
Thermes s.r.o. • ZAM-SERVIS s.r.o.

Mecislav Hudeczech • Kateřina Hurníková • Pavel Kuchař
Marek Matula • Roman Němejč • Matěj Ostárek a ministranti z Hlučínska
Drahomíra Rysová • MUDr. Milan Řehořek
manželé Čadanovi • Hodečkovi • Kolouchovi • Kunčarovi • Mikovi

VÝZVA

zpravodaj Projektu VÝZVA,

střediska občanského sdružení Centrum pro rodinu a sociální péči o.s. v Ostravě.

Zapsán do evidence periodického tisku pod ev.č. MK ČR E 15625.

Jazyková úprava MUDr. Jana Zuchnická. Nevyžádané příspěvky se nevracejí. Názor redakce se nemusí
ztotožňovat s obsahem článků.

Kontaktní adresa redakce: Jan Zuchnický, 731 625 620, e-mail: jzuchnický@prorodiny.cz



Kontakty na nás



Centrum pro rodinu a sociální péči o.s.

Kostelní náměstí 3172/1, 728 02 Ostrava

tel.: 596 116 522 – linka 232

e-mail: cpr@prorodiny.cz

www.prorodiny.cz

IČO: 48804517

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

Sídlo projektu



Centrum pro rodinu a sociální péči o.s.

Projekt VÝZVA

Syllabova 19 (areál Ostravské univerzity
bývalý areál nemocnice Zábřeh)

703 86 Ostrava-Zábřeh

tel: 552 301 404

e-mail: vyzva@prorodiny.cz

Naši činnost podpořili



Investice do vaší budoucnosti

Evropská unie

PODPOŘOVÁNO Z EVROPSKÉHO FONDU
PRO REGIONÁLNÍ ROZVOJ



Moravskoslezský
kraj

OSTRAVA!!!



OSTRAVA!!!
OSTRAVA-JIH



OSTRAVA!!!
PORUBA



Nadační fond
Českého rozhlasu



Světluška



EVRAZ NADAČNÍ FOND EVRAZ

